

(薪木の蒐集に長じ、主婦として母としての技藝心得例へば料理法とか、パンの製法とか、育児に關する事とかのやうなものである。)此の階級に進むと尙ほ游泳法・遠足・自然研究等も實施せられ、女一通りの知識技藝に通ずれば、最上の階級「炬火の持手」となつて、三名の下級少女の訓練をする定めである。尙ほ團員は毎週野外に集合して月一回の式を擧げるとなつてゐる。此の團の組織は訓練を目的とするものであるが、學校のそれよりも一層根本的で生活の教育・健康及び實行の教育・自然の教育であるから、都會よりも村落に多く組織せられて居るとのである。吾人はこれを目して自然利用の教育中甚だ意味のあるものと思ふ。

【我國に於ける自然利用の體育】我國に於ける此の種の活動は、まだ確乎たる形を具へざる發達過程中のものである。従つて外國の例に見るが如き市民の覺醒を基礎とした所の已むに已まれない産物ではなく、保養旁々の實行に過ぎない。今少しく組織立つたものから漸次に列擧すれば次の如くである。

- 一 本國(改井上)氏の林間學校(夏季休暇中に於ける小學兒童の夏季學校)……保健を主としたるもの
- 二 澁澤男の計畫せられたる千葉縣に於ける養育院の分院……保健を主としたるもの
- 三 京都市教育會及び學校醫會主催の林間學校及び海上學校……保健及び見學を主としたるもの
- 四 白十字會主催の林間學校……専ら保健を主としたるもの

我國に於ける自然利用の體育

五 蓮沼氏の修養園……修養を主としたるもの

六 瀧澤東京青山師範學校長の夏季裸體體育……積極的に體力の増進を企圖したるもの

七 北部地方に於ける冬季遊技の物興……同上

八 登山の流行時に近年女學生の登山を増した。例へば東京女子高等師範生の富士登山・松本師範の八ヶ岳登山の如きもの……體力増進と自然研究を目的とするもの

我國に於ては以上に擧げたやうなもので、外國のそれに比すれば甚だ貧弱である。されど今後國民保健調査上の事業が漸次にその結果を國民の眼前に暴らけ出すやうになれば、現在のやうに吞氣になつてゐる譯にゆかないから、早晚兒童期の保健事業として此の種の活動は一年と勃興して來ることと思ふ。吾人は此の種の活動が學校體育事業と相待つて益々發展することを希望して止まないものである。我國古來の生活法は歐米に比べて餘程自然物に接近し易いやうに出來てゐたのであるが、文明の進歩と共に段々之れに遠ざかつて行くことも事實である。特に都會の生活に於てさうである。従つて廣義に於ける今後の體育も之れに應じて行かなければならぬ。摸倣的に滅多矢鱈に實行することは、吾人と雖も首肯せざる所であるが、科學的方法に基づいた用意と手段とを以て實行することは將來の教育に於て大に獎勵すべき事であると思ふ。

尙ほ近時此の活動中に屬すべきもので、スイツツル・埃太利亞・佛國等に於て盛に行はれてゐる裸體體操に就て一言しやう。我國に於て公表せられてゐるものは、青山師範に於ける夏季體育のみであるが、富士川博士等は詳しく外國に於ける状況を紹介して、かゝる體育法が我國の小學校に實行せられてゐないのは寧ろ不思議であると迄言つてゐる。著者は次の如き論據から此の種の體育法の盛に行はるゝ事を熱望するものである。但し漸進的で永續的で然かも無謀でない事が必要である。

- 一 裸體體操は最も安全なる皮膚の強固法である。(日光中の紫外線の作用により色素が沈澱して皮膚の第二層を丈夫にする。其の上冷水摩擦よりも安全なる空氣浴を伴ふ)
- 二 生理作用が旺盛となる。(主として空氣と日光との爲めであるが、運動の自由になし得るにもよる)
- 三 精神が爽快となりて動作が活潑になる。(夏季高温の時に於て特にさうである)
- 四 姿勢の教養上最良の手段であると同時に、人體美の觀念を養ふことが出来る。
- 五 歐洲に比して我が國の如き温暖なる所に於ては冬季を除くの外年中實行することが出来る。(冬季と雖も半数以上の強健兒童は差支へがない。但し餘りに幼弱なる兒童は此の限りに非ず)
- 六 教室や他から見える所で裸體になるのは不作法であるが、相當の圍ある運動場に於て特別なる手段として之を行ふことは、道徳上並に訓練上少しも差支へがない。
- 七 最も經濟的に自然利用の體育を實施することが出来る。

八、兒童の強弱天候の如何等によつて、脱衣の程度を異にすれば決して無理ではない。

九、學習上にも元氣があるやうになる。(心身相關の理に據る)

十、冬季風邪に罹るもの殆んど皆無となる。

以上は主として著者の一人が實際に經驗した所であるが、詳細なる統計的の者は他日十二分の調査を遂げた後でなければ報告することが出来ぬ。されど以上挙げた點は確實な者であつて、決して誇張したものでない事を斷言する。

これを要するに自然利用の體育法は、反自然的なる現代の生活より來たる諸種の餘弊を救済する上に於て、最も有利なる方法であるが故に、科學の指導と相待つて今後大に發展せしむべきものである。

學校體操の普及

【學校體操の普及】我國現行の學校體操法は、現高等師範教授永井道明先生の歐米留學歸朝後、文部省より大正二年一月學校體操教授要目の發布に依つて制定せられたものである。要目發布以前に於ける體操教授界の混沌たりし状態は、體育發達史上に於て既に述べた。要目發布後永井教授は著書に講演に其の普及に盡力せられたことは何人も知る所であるが、就中大正二年五月に發行せられた「學校體操要義」は、同教授が非常なる努力と綿密なる注意と

に依つて著されたものであつて、實に斯界の學燈たる内容を有して居つた爲め、さしにも混亂を極めて居つた學校體操も、漸次に秩序を生じ局面を展開して、覺醒の氣運に向つて來た是れ偏に永井教授の功績に歸すべきものである。而して今や最も理想的に且つ著實に、是れが實行に先鞭を著けたるは群馬栃木の二縣であらう。

【群馬縣に於ける學校體操の普及】 群馬縣は蠶絲業を以て名高い縣であるが、今より數年前には縣下壯丁の體格が下から第三位といふ不良の成績を示して居つたので、當局者は大に之れを憂慮し、其の原因等を研究すると共に、他面學校體操を重んずべきことを提唱した。時恰もよし同縣師範教諭矢島鍾二氏も亦深く之れを憂へて、盛に縣下の輿論を喚起し、大正三年に至り佐波郡東小學校長吉永氏は村長と協力して實行の先驅を企て、矢島氏大に之れに贊し私費を投じて職員の練習を行つたから、同校の學校體操は忽ち其の面目を一新した。其後可兒高師助教授及び永井教授等が相次いで視察せられ、大に之れを賞讃せられし上懇切なる指導を與へられた。大正四年に於ては矢島氏をして小學校教員體操科講習會講師なる名義の下に、縣下の各小學校に出張せしめて體操の實地講習及び運動生理の講話をなさしめた。尙ほ永井教授も屢々私費を投じ出張指導せられしかば、忽ち全縣下の小學校舉つて猛烈なる實行

群馬縣に於ける學校體操の普及

を見るに到つた。而して今や青年の體育等にも手を延ばしたる結果、他縣に比類なき効果を收めつつあることは、實に斯界の模範と言ふことが出来る。

【栃木縣に於ける學校體操の普及】 栃木縣も三四年前から亦著實なる實行に著手して、現今では群馬に劣らない成績を擧げてゐる。先づ第一に縣當局者が非常なる熱心を以て獎勵せられ、木塚師範教諭を毎年三四回づゝ縣下の小學校に派して小學校教員の實地練習に力を致した。永井教授も屢々本縣に出張せられて熱心に指導せられた結果、近年著しき進歩を來たしたとの事である。

以上は學校體操の普及の模範として屢々紹介せらるる所であるが、茨城縣等も近時漸く勃興するの氣運に達して來た。(永井教授及び群馬師範學校長山本宗太郎氏等の報告に據る)

【各種競技の勃興】 茲に體育上逸すべからざるは、近年に到つてゲームの勃興したことである。先づ第一に特筆すべきは、加納東京高等師範學校長が大日本體育協會を興して、瑞典に於けるオリンピックゲームに初めて金栗氏以下の選手を引率して出場せし以來、長距離及び短距離等各種の駢步競争及び高跳・幅跳・ハードル・投鎗・砲彈投げ等の競技が勃興した。其後極東オリンピックゲームなるものが組織せられて、東洋に於けるこの種の競技運動は、年と

栃木縣に於ける學校體操の普及

各種競技の勃興

共に盛大になつて來た、次ぎに野球・庭球等の競技も、早慶二大學の如く屢々選手を海外に送つて技を闘はしたり、或は米國選手が遠く遠征に來るやうになつた影響として、次第に勃興するの傾向がある。

以上は其度毎に新聞雜誌等に報告せらるゝ事なるが故に、僅かに其の梗概を掲げただけであるが、國民の體質改良上忽にすべからざるものである。

體操篇

第一部 體操科の教授論

第一章 體操科の位置

體操科は學校體育の一部であつて、學校體育は廣い意味に於ける體育の一部である。體育は之を行ふ場所によつて、家庭・學校・軍隊・社會の四種に別ち得ることは體育原理篇第一章に於て既に述べた。以上四種の體育は、何れも其の一を缺くことの出來ないものであるが、就中學校體育は諸教育の基礎である點に於て、最も重要な位置を占むるものである。されば小學校令第一條にも、明かに、「兒童身體の發達に留意して道德教育及び國民教育を施し」云々と示されてある。而已のみならず學校體育は家庭體育に比すれば概して組織的である。故に雙方常に相協力して始めて體育の効果を完成することの出來るものである上に、軍隊體育の如く直接國家の興廢に係るものより見ても、最も重要な基礎をなすものである。而して

體操科の
教授論

體操科の
位置

學校體育は之れを身體練習と衛生との二方面に大別すると出来るけれども、通例身體練習を正課中に行ふものと、課外に行ふものにより、更に二分して體操科と課外の諸運動とするが故に、學校體育は體操科・課外の諸運動・學校衛生の三種に區別せらるゝものである。而して是等三方面の實行は何れも大切なものであるが、就中正課として第一に行ふべきものは體操科である。體操科は其の手段中の一教材たる體操によりて、代表的に體操科と稱せられてゐるが實は正課の身體練習即ち身體練習の課業といふべきものである。従つて學校體育に於ける身體練習の目的を達せんがためには、正課の體操科と課外の運動と兩々相俟つて完全を期すべきものであつて、決して偏廢を許さないものである。然るに成規の時間に之れを課すれば課外の運動の如きは之れを課する必要がないと思つたり、或は一般の運動を課するときは、體操科を課する必要がないやうに考へるのは、朝一回食料を取れば晝飯や晩飯の必要がないやうに思ふことと同様である。

體操科教授の要旨

第二章 體操科教授の要旨

「體操科の教授は、身體各部の均齊なる發育と、各機能の完全なる發達とを圖り、全身の健

康を増進し、動作を機敏耐久にし、精神を快活剛毅ならしめ、規律を守り、協同を尙ぶ習慣を養ふを以て要旨とす。」

尙ほ之れを分解して左の四項目とすることが出来る。

體操科教授の要旨

- 一 身體の各部を均齊に發育せしむること……………解剖上
- 二 各機能を完全に發達せしむること……………生理上
- 三 動作を機敏耐久にし、精神を快活剛毅ならしむること……………心理上
- 四 規律を守り協同を尙ぶ習慣を養ふこと……………社會上

體操科の教授の要旨は、斯くの如く之れを四方面から分解的に説明することが出来るけれども、此の四項目は箇々別々に取り離して其の目的を達するものでなく、實は綜合一致して始めて目的を達し得るものである。この關係は恰も精神の作用は知情意の三つに區別して考へることが出来るけれども、教育は是等を全體として取扱はねばならぬことと同様である。以下各項目に就て順次に説明を加へやう。

身體の各部を均齊に發育せしむること

第一節 身體の各部を均齊に發育せしむること

これは體操科を解剖上より見たる見解である。吾人の身體は頭・軀幹及び四肢等の部分から出來てゐる。而して是れ等の部分が何れも皆鈞合よく均齊に發育してゐるのでなかつたならば、完全なる體格と云ふことは出來ぬ。或は頭部のみが巨大であつたり、或は四肢のみが長大で軀幹の之れに伴はないやうなのは、決して理想的の體格ではない。又單に其の部分に就ても片臂だけ特に發達して居つたり。或は胸部のみ特に發達して居つても腹部の之れに伴はないやうな發達を促がすことも決して理想的のものでない。以上は外觀上から述べたのであるが、更に解剖的に論じたならば筋肉骨格等身體外部諸機關の發達と消化器循環器等身體内部諸機關の發達と相伴つて居らなければならぬ。内部と外部との相伴つて居らない發達を遂げることは吾人の身體を健全に保持する所ではない。換言すれば吾人の身體は、部分と部分との鈞合、殊に内外の鈞合の佳良であることが最も肝要である。此鈞合の佳良なるを完全なる體格といひ、然らざるものを不完全なる體格といふのであるが、體操科は實に其の完全なる體格を養成することを目的とするものである。而して體格の如何は大體に於て天賦の素質によ

各機能の完全な發育せしむること

第二節 各機能を完全に發育せしむること

るものであるが、また廣義の教育即ち外界の影響就中體育法の如何に依り、或程度まで左右するとの出来る者である。(體育原理篇運動論章下「運動の體型に及ぼす影響」の條下參照)

これは體操科を生理上より見たる見解である。前節に於ては身體を部分的形態的の方面から見たのであるが、本節に於ては身體各部に於ける機能の方面から見やうと欲するものである。身體各部の形態が均齊にして完全に發達すれば、其の機能も亦完全であることが普通であるけれども、時としては此の兩者が併行しない場合が尠くない。故に生理的機能の完全であるか何うかを考へることも、亦大切なことである。而して生理的機能といふことは、單なる消化作用又は呼吸作用等の一生理作用のみを指すのではなく身體全部の諸作用を包含するものである。今便宜の爲めこれを分解して表示すれば次の如くである。

内臟諸機關の強健

神經系統の強健

筋内骨格の強健

完全なる機能の發達

第一は生物の生活を維持する機能なるが故に、之れを司る機關に少しでも故障を來したならば吾人はその健康を保持することが出来ぬ。神経系統發達の如何も亦實に賢愚の岐るゝ所であつて、以上はいづれも身體の練習上最も願慮しなければならぬ大切な要件である。然るに從來體操科の目的として居つた所は、單に最後の一要件を充たすだけに止まつて居つた様な感がある。けれども此等の諸機關のみ過大に發達しても、内臟神経の諸機關が之れに相應して居らないときは、其の過大に發達したる筋肉及び骨格は何等の用をなさなればかりでなく、却つて無用の長物として身體全部の機能に障害を來たす虞れのあるものである。此の好適例は筋肉のみを太らせやうと思つて、彼のサンダーの鐵亞鈴を過度に使用した結果「サンダー肋膜炎」を醸したり、或は我國に於ける所謂角力取りの病氣に犯され易いこと等は最も著しいものである（體育原理篇運動論章下参照）。故に筋肉骨格等の運動機關は一方内臟の諸機關と相比例して發達し、一方神経系統の命令に敏活に服従することの出来るやうなものでなければならぬ。されど人として相當の筋肉を有することは、何人も其の日常生活上必要無く可からざることであるが故に、相當の練習によりて適當なる發達を遂げしむることも亦肝要なことである。

以上生理的意義より見れば、獨り體操科のみを以て其の目的を達することは甚だ困難な仕事であるが、要するに自由にして快活なる運動と、敏捷にして剛健なる動作とは、此の三者の均齊なる發達を促進せしむる上に於て最も有利有益なる方法であるがゆゑに、吾人はこの精神に基き全體育の實行に意を注ぐべきは勿論、體操科に於ても其の心掛で行はねばならないものであらうと思惟する。

第三節 動作を機敏耐久にし精神を快活剛

毅ならしむること

これは體操科を心理上即ち心身相關の見地より見たる見解である。動作の機敏といふことは、筋肉が意志の命令に従つて正確且つ迅速に活動するとである。心理學上の語を藉りていふ時は、意志動作能力の正確率と速度とを増進せしめた結果の表現である。意志の命令に従ふことが出来なかつたり、又従つても間違つたりするやうなことは、正確なる動作といふことは出来ぬ。又意志の命令に對し之を實行することが甚だ遅緩であるやうなのは、迅速なる動作といふことは出来ぬ。意志の命令を誤らず且つ遲滞なく實行することが出来てこそ、始

動作を機敏耐久にし精神を快活剛毅ならしむること

めて機敏なる動作と稱することが出来るのである。(體育原理篇第七章第六節「運動の習學」の條下参照)

動作の耐久といふことは、或る動作を或る時間持續し得る能力である。吾人の筋肉は中途にして挫折するやうなことがなく、よく疲労困難に耐へて若干時間之れを持續する力がなければならぬ。多少の困難に逢著すれば直ちに挫折するやうなことは、獨り筋骨として不完全なばかりでなく、延いては意志の力を軟弱ならしむるものであるが故に、耐久力を養ふことは意志動作能力の養成中最も重要なことである。實驗の結果に依れば一度獲得したる持久力は比較的永續するものであるが故に、徐々に斷えざる練習によつてかゝる能力の増進を圖ることも體操科の要求する所である。

動作は精神の外面に表現したものである故に、心理學上に於てはかくの如き目的ある動作を名づけて外部意志動作と言つてゐる。又かゝる動作を起さしむる原動力を左右するものは情調乃至意識の態度である。茲に精神の快活剛毅といへるは如上の内部的方面の態度を名づけたものであつて、廣い意味の意志に屬するものである。畢竟するに精神の快活といふことは、心中常に生氣潑刺として、勇氣の満ちてゐる内部的方面の情調即ち氣分である。内に此の如

き精神を藏するときは色外に表はれて、凡ての動作が活潑機敏となるのは當然のことである。次に精神の剛毅といふことは、困難に際して屈することなく誘惑に對して迷ふことなく、自己の信じたる所決斷したる所に向つて勇往邁進し、飽くまでも之れが成功を期する精神の態度であつて、語を換へて言へば鞏固なる意志即ち一度發動したる意志の強き持久力を有することである。前に述べたる動作の耐久と云ふことも實は内に此の剛毅の精神ありて始めて行はるゝものである。之れを要するに動作の機敏耐久と精神の快活剛毅とは互に内外表裏の關係を有し、吾人の動作竝に處世上相俟つて大切なるものである。

第四節 規律を守り協同を尙ぶ習慣を養ふこと

これは體操科を社會上乃至徳義上より見たる見解である。前述の三要旨は要するに體操科を個人的關係より考察したのであるが、人は個人として均齊強健なる身體と完全なる機能とを有する以外に、尙ほ社會公衆と協同一致して生活し得る心身を有して居らなければならぬ。若し吾人の心身が、個人としては完全であつても、社會と協同することの出来ない様なものであつたならば、到底社會の一員たることは出来ぬ。斯くの如きは管に入としての價値がない

規律を守り協同を尙ぶ習慣を養ふこと

ばかりでなく空中震を喰ふの窮地に陥つて、遂に生活を持續することが出来ないやうな悲境に陥没するであらう。

社會と協同して生活せんには、能く社會の公衆と相和し、社會の規律を守り社會の秩序を保つことに注意しなければならぬ。語を換へて言へば、坐作進退凡て禮儀に協ふことは社會の一員として必要缺くべからざる徳義である。これ體操科に於て規律を守り協同を尙ぶ所の習慣を養ふ所以である。

以上は體操科教授の要旨を便宜上四項に別ちて述べたのであるが、實は互に相關聯して分離すべきものではない。即ち眞に社會的に完全なる人は、個人としても亦完全でなければならぬ。個人として完全であるのには、心身一致の行動各機關の機能完全及び身體各部の均齊なる發育等が孰れも大切なる要素となつてゐる。故に體操科の要は一言で現はすと、個人的社會的に完全なる人を作るといふことに歸着するのである。

〔體操教範草案に記載せられたる體操の目的〕

- 第一 體操ノ目的ハ體力及氣力ヲ増進シ、併セテ身體ヲ柔軟輕捷ナラシメ且成育ノ不正ヲ矯正スルニ在リ
- 第十 基本體操ノ目的ハ體力ヲ發達セシメ、併セテ身體ヲ柔軟ニシ成育ノ不正ヲ矯正シ且動作ヲ敏活ナラシムルニ在リ

體操教範
草案に記
載せられ
たる體操
の目的

體操科の
教材

- 第三百二十九 應用體操ノ目的ハ、勇敢活潑ナル氣力ヲ増進シ且ツ身體ノ輕捷輕強及ビ持久ヲ最高度ニ發達セシメ、基本體操ト相俟ツテ體操ノ目的ヲ完成スルニ在リ
- 第三百五十一 器械及ビ障害物ニ依ル運動ハ、身體ヲ輕捷輕強ナラシメ、活潑勇敢ナル氣力ヲ増進シ、主トシテ戰場ニ於ケル障害物ニ對シ諸種ノ方法ヲ應用シ、迅速容易ニ攀登超越スル能力ヲ得セシムルヲ目的トス
- 第三百七十八 駢歩ハ脚力ヲ強健ニシ持久力ヲ増進シ長距離ノ駢歩ニ堪ヘ得ル能力ヲ得セシムルヲ目的トス(特殊目的)

第三章 體操科の教材

體操科の教材とは、體操科の教授に用ふる運動種類を云ふのである。

第一節 我國に於ける學校體操科の教材

我國に於ける學校體操科の教材は、左の四種である。

- 一、體操
- 二、教練
- 三、遊戯
- 四、劍道及び柔道

我國に於
ける學校
體操科の
教材

從來劍道及び柔道は、男子中等以上の學校に於て隨意科として加ふることの出来る定であつたが現今に於ては正科として加ふことを得と改められ、且つ之れが教員の養成及び檢定試験等の途も開けた。

【軍隊に於ける身體的練習の種類】

- 一、體操 二、教練 三、競技(體操中に含有せらる) 四、劍術及び銃劍等の武術的運動 五、其他戰爭に關する諸作業

第二節 教材の選擇

現今に於ける學校の體操科は、要目發布と共に國家的に選擇の大方針を制定したのであるから、今更教材選擇の必要等を述ぶることは甚だ蛇足に類するものであるが、現行の學校體操が如何なる必要から選擇せられたものであるかと言ふことの一端を知るために、いま茲に要目の立案者として功績ある永井高等師範教授の著「學校體操要義」に掲げたる所を抄録すれば次の如くである。

如何なる種類の運動も直ちに取つて以て體操科の教材となし得べきにあらず。運動の種類を考ふるに、古來我が日本だけに行はれたる運動にても、其の種類決して妙しとせず。況んや古今東西の運動に於てをや。此れ等多數の運動を悉く

軍隊に於ける身體的練習の種類

教材の選擇

學校に於て實施するが如きは、到底なし得る所にあらず。是れ其の選擇を要する第一の理由なり。

身體の各部を均齊に發達せしむると云ふことに就ては、古來一種の説あり。之れをオール、ポツシビリリズム (All Possibilism) と云ふ。即ち人がなし得る運動は何にてもなましむべし、是れ自然の法則に適合するものなりと云ふなり。然れども其の認見たるや論を俟たず。何となれば、吾人のなし得る運動は、必ずしも善良なるもののみにあざると、猶ほ吾人の行爲に善あり惡あるが如ければなり。(中略) 然らば有效なる運動は、悉く之れを實施すべきかといふに、是れ亦必ずしも然りと云ふこと能はず。從來人類が行ひ來たりし運動、殊に歴史的・習慣的に傳來せし運動は、一として或効果を有せざるものなし。さりとて悉く之れを學校生活中に於て行はしむることは、其の數量の多き點に於て、到底不可能なり。故に學校及び生徒の事情を考へ、體操科の目的を達するに最も適當し且つ最も有效なる運動のみを選擇せざるべからず。是れ選擇を要する第二の理由なり (學校體操要義 二二—二四抄)

之れを要するに教材は最もより有效なるものを選択せなければならぬが、尙ほ教材を選擇する標準として一般に考慮すべき點は、歸するところ次の二方面である。

- 一、普通の選擇 (平等的考慮) — 學校より出でて次第に府縣・地方・國家・世界の大勢に合せしむるやうにすること。
- 二、特殊的選擇 (差別的考慮) — 逆に世界の大勢より出でて次第に國家・地方・府縣・學校と特殊的に取扱ふこと。

教材の選擇に就いては常に此の二方面の考案を忘れてはならぬ。廣く社會・國家の大勢を見て理想を立つると同時に、各時の位置・境遇・力量等を察して最も適切なるものを選ぶことは

甚だ肝要である。尙ほ細かに述べれば次の諸條件を考慮しなければならぬ。

- 一 世界の大事を知りて成るべくこれに後れざるやうにすること。
- 二 國家の方針に合致すること。
- 三 府縣の方針に一致せしむること。
- 四 地方的事情を考ふること。
- 五 擔任教師の力量を考ふること。
- 六 設備の如何を考察すること。
- 七 時間數及び其の配當上より考ふること。
- 八 季節の如何を考慮すること。

以上の諸條件中比較的固定せるものは國家の方針であるから、國家が示した教授要目は第一に準據としなければならぬ者である。世界の大事を察するが如きも甚だ重要なことではあるが、常人の克くし得ざる所であるが故に、識者の聲を待つて徐ろに熟慮せざれば誤認する場合が少なくない。或一國に於ける或一地方の事情を聞きて、直ちに宇内の大勢であるなどと速断するやうなことは、最も慎まなければならぬ事である。教師竝に兒童の力量の如きも俄かに速断すべきものではない。一體人の力量乃至能力等は甚だしく懸隔ある場合を除

けば之を測知するやうなことは、甚だ困難なる事業の一つである。外觀上力量が劣つてゐると見ゆるものも、實は他の事情によりて其の力量が十分に發揮せられないと言ふやうな場合のあることは、屢々吾人の經驗する所である。

尙ほ現行の教授要目は大に選擇の自由を與へられてある者で、決して劃一的の者でないことも知らなければならぬ。然るに動もすれば他人の作つた教程を、其の儘使用して所謂器械的形式の弊に陥つてゐるやうなのは、教授要目の精神を誤解してゐるものである。勿論他人の作つたものを参考とすることは甚だよいことであるが、其の儘使用するに至つては折角の要目を殺して了ふものである。これと同時に自由を與へられてあるからといふので、勝手氣儘に前世紀の遺物にも似たる體操法を課するが如きに至りては、最も慎まなければならぬことの一つである。

【體操教範草案に示されたる運動選擇上の規定】

第三 基本體操ハ各兵種ヲ通ジテ之ヲ實施シ應用體操ハ兵種ノ性能ニ鑑ミ適宜之ヲ斟酌スベキモノトス（兵卒の力量に應ずべき注意）

第九 體育ノ目的ヲ達スル爲必要ニ應ジ中隊長以上ノ諸官ハ體育學理ニ準據シ本教範ニ規定セル以外ノ適當ナル運動ヲ

第二節 教材の選擇

體操教範
草案に示
されたる
運動選擇
上の規定

行ハシムルコトヲ得（規定以外の運動を選択し得る自由を與へたるもの）
 第十二 兵卒入營ノ當初ニ在リテハ體力ノ基礎尙薄弱ニシテ身體ノ凝固成育ノ不正ナル者多シ故ニ本體操（基本體操を指ス）ハ教練ノ最モ有力ナル補助手段トシテ特ニ之ガ實施ヲ勵行スベキモノトス（兵卒の發育に應ずべき注意）
 第四百十 應用體操、ハ基本體操ニ依リ兵卒ノ身體略々柔軟ト爲ルニ至レハ之ヲ開始シ漸次其程度ヲ高メ服役間絶エズ之ヲ行フヲ要ス（兵卒の身體發育に應ずべき注意）

教材の完全なる成分

第三節 教材の完全なる成分

教材は體操科の目的を達する爲に必要な成分を完全に具備することが必要である。從來體育思想の幼稚なりし時代に於ては、兵式體操の時間、普通體操の時間或は遊戯の時間等に區別して、一時間兵式體操のみを課したり、或は普通體操ばかり課したりした時代があつた。甚だしきは遊戯は自由運動で且つ運動量も多いから遊戯に限るとの理由の下に、毎日遊戯ばかり課したりするものもあつた。名づけて「ばつかり」主義の教授と一般に言つてゐるが、かくの如きは完全なる成分の具備するものといふことが出来ぬ。現今に於てはかやうに極端なる唯一種の教材のみを採用して居る様なものは殆ど無からうと思ふ、されど身體各部の均齊なる發育といふ方面にのみ重きを置いて、心身の鍛練的方面を顧みないやうな教材のみを選

擇したり、或は其の反對に鍛練的のもののみを採用して身體各部の均齊發育を顧みない様な選擇を行つたりする場合が少くない。尤も身體各部の均齊發育に適するものは必ず身體及び精神の鍛練に不適當であるといふやうなものではないが、凡ての教材には夫々特長のあることを常とするが故に、適所に利用するやうに努めなければならぬ。然るに如何に理想的のものであつても、唯一種の運動のみを以て、體操科のあらゆる目的を達せんとするが如きは多くして効果が少いばかりではなく、多くは何れかの成分に不足を告げることが常である。故に教科の切捨といふことも必要であるが、極端に切捨して、僅かに二三種のものを反覆練習するが如きは、完全なる成分を具備せる教材といふことは出来ぬ。このことは我が軍隊に於て二十幾種から出來て居つた從來の徒手體操を改めて今日の學校體操と略々同様の形式を採用することに至つたことに就いても察知することが出来る。尙ほ變化を好む兒童に對して唯數種の運動のみを反覆するやうなことは、運動の趣味を害して精神的に其の効果を減少するのみならず、却つて有害なる結果を來たす場合が尠くない。さりとて餘りに變化のみに重きを置くときは、徒らに形式にのみ流るゝ虞れがあるから、適當なる切り捨て即ち選擇を行ふと同時に、變化と混用とによつて教材を活かして取扱ふことは最も注意すべき要件である。こ

のことに就て永井教授は其著「學校體操要義」に於て次の様に述べて居る。

體操科の身體に對する關係は、食物の身體に於けると相似たる所あり。即ち食物は、身體を養ふ爲めに必要なる多くの成分を完全に具有する必要あり。故に、吾人は種々なる食物を攝取して其の必要に應ぜり。例へば、澱粉質を取らん爲めには米の如きものを食し、蛋白質・脂肪質を取らんが爲めには、肉類を食す。然るに若し米のみにて生活し、或は肉類のみにて生活せんと欲せば、生活し得ざることあらざるべしと雖も、其の病氣勝となることは争ふべからざる事實なり。是を以て普通の人々は種々なる食物を混食するを常とす。彼の嬰兒が母乳一種によりて生育するを見て、以上の論議の甚だ薄弱なるを疑ふものあらんも洵り難しと雖も、元來母乳は、母が種々なる食物を混合攝取して生じたるものなれば、嬰兒は間接に種々なる食物を食する道理にして、一概に論斷し難し。苟も齒を生じ、消化器發達して、普通の食物を攝取する時期に至れば、一種の食物に依りて生活するものはあらざるなり。體操科も亦斯くの如く、其の目的を達するに必要な成分を有するもの、即ち或る長所を有する運動は、種々之れを混用して、完全を期するをよしとす。(永井教授著學校體操要義三〇—三一)

【體操教範草案に現はれたる運動の完全なる成分に關する規定】

- 第十三 諸般ノ教練、演習ニ在リテハ身體ノ努力其ノ一部ニ偏スルコト多シ、故ニ本體操(基本體操を指す)ハ時間ノ多少ヲ論ゼズ、勉メテ間斷ナク之ヲ施シ以テ均等ナル發育ヲ遂ゲシムルコト肝要ナリ(偏頗に陥るを戒む)
- 第十四 基本體操中適當ナル運動ヲ實施スルトキハ成育ノ不正ヲ矯正スルニ利アルノミナラズ之ヲ教練、演習ノ始ニ行フトキハ動作ノ準備トナリ、教練、演習又ハ學科ノ終ニ行フトキハ疲勞ノ恢復ヲ速カナラシメ又過度ヲ矯正スルニ有效ナリ(基本體操の性質を示して他との聯絡を教へたり)

體操教範草案に現はれたる運動の完全なる成分に關する規定

一 教材の統一

- 第十六ノ一 各種類ノ運動ヲ包含シ身體ノ各部ヲ完全ニ運動セシムルコト
- 第四百十三 應用體操ノ前後二人準備及矯正ノ爲之ニ適スル基本體操ヲ行ヒ又強キ運動ヲ實施セシトキハ必要ニ應ジ調整ノ爲適當ナル運動ヲ課スルコト肝要ナリ
- 第四百十四 應用體操ハ勉メテ身體ノ一部ニ偏セザル如ク運動ヲ配合スルヲ要ス

第四節 教材の統一

前述の如く體操科の教材は、よく選擇して徒らに繁多なるを避け、且つ種々なる運動を混用して、適材を適所に用ゐなければならぬが、其の多種多様の教材は必ず相補ひ相助けて統一するところがなければならぬ。教材の種類は如何に多くとも之れに依つて養ふ所の者は一人一個の生徒である。故に教材にして統一する所がなく、互に矛盾したり衝突したりしたならば、個人として統一せる生徒の身體精神を養成し得ないことは明白である。規律を守り協同を尙ぶ習慣を養ふ運動に於て特に教材に統一あることが必要である。

第五節 體操科教授時間外に於て行ふべき諸運動

體操科の目的は、唯體操科のみの教授によりて達し得べきものではない。寧ろ生徒をして

體操科教授時間外に於て行ふべき諸運動

他の總ての機會に於て其の目的手段を實行せしめなければならぬとは、猶ほ修身科の教授が有らゆる場合に於て實踐躬行せしめなければならぬのと同様である。正課としての體操科の時間は、多くとも一週數時間に過ぎない、故に事情の許す限り正課の時間以外に於て、種なる運動をなさしむることが必要である（以上永井教授の所論大意）即ち科外の體操・遠足・登山・夏季植民・運動會・競技會・弓術・スキー等、苟も體育的價値あるものは何にても可なり。大いに之れを奨励すると共に常に體育的見地より適當なる指導を與へて、其の體操科の精神を此れ等の諸運動に於て十分に發揮し練習せしむることが必要である。由來本邦人は其の見解甚だ狭小にして、自家の運動法を過信するの餘り互に他を排斥せんと努むる傾向あるは、甚だ吾人の遺憾とする所である。

第四章 體操科教授の綱領

〔體操科教授の主體は常に生徒其の物である〕 體操科の教授は大體から見て規律的のものである。従つて動もすれば主體を忘れて教授本位になつたり、或は學校本位になつたりする場合が少なくない。尤も體操科の教授要旨中には、「規律を守り協同を尙ぶといふやうな社會的

體操科教授の綱領
體操科教授の主體は常に生徒其の物である

の要求に基いたものもあるが故に、體操科の教授が規律的であることは少しも差支ないばかりでなく、大に努めねばならない所であるが、往々教師一個の私情から割り出した要求をしたり或は學校の都合から打算した規律の服従を強いたりすることのあるのは、大に警戒せねばならない事である。其の他教材の選擇・配當等も生徒の爲めを思つてなすべきことは勿論、器具器械の設備等に至るまで、總て生徒の事情を基礎として之れに應ずるやうにしなければならぬ。斯様に體操科教授の主體は生徒其の物であるが故に、一般に此の事を目して兒童本位主義であると言はれてゐるが、言ふ迄もなく茲に謂ふ所の兒童本位主義の主張は、彼の極端なる個人主義教育説として喧傳せられてゐる、エレンケイ一派の主義主張と全く立脚地を異にしてゐるものであることを序ながら述べて置く。

〔體操科の教授は個別に應ずることを忘れてはならぬ〕 近時教育の總ての方面に於て個別的取扱即ち個人若しくは個性に應ずべしと喧しく言はれてゐる、此の個別に應ずることは何れの學科を問はず甚だ大切なることであるが、就中體操科教授のやうに一號令の下に多數生徒に同様の要求をなすものに於ては、特に此の點に留意することが肝要である。換言すれば體操科教授の秘訣は團體教授と各個教育とを常に並行せしむることである、従つて唯一號令の

體操科の個別に應ずることを忘れてはならぬ

下に動作を描へればよいと思ふやうな事は甚だ妥當ではない。よろしく各生徒の力量體質等に注意して適當なる參酌を加へなければならぬ。例へば上體前屈等の場合に於て、誰も彼も強いて四十五度だけ前に傾けさせやうとして、三十五度しか傾かない體質のものを無理に四十五度傾けさせたり、或はそれ以上傾けることの出来るものも四十五度で止めて置いたりするやうなことは、随分犯し易い弊害である。其の他駢歩の練習等に於ても、其の力量に應じて特に其の兒童に練習中止を命ずるが如き最も大切なのである。尙ほ教練に於ても團體によく協同して實行するといふ點に留めて、揃へるといふとを主とすべきものではない、斯様にして團體教練を行ひつゝ各個教練を行ふべきものであつて、軍隊で各個教練をやつてゐるからと言つて、直ちに學校教練でも各個教練を行ふやうなことは、學校に於ける體操科の性質を明かにしないものである。又遊戯に於てもさうであつて、勇敢なるものを獎勵するものを督勵するといふやうに、夫々各生徒の體力氣力を顧慮して適當なる指導を與へることは極めて肝要なる事である。

體操の教授は技術の末に走つてはならぬ

【體操の教授は技術の末に走つてはならぬ】 體操科の目的は生徒の心身陶冶、即ち健全なる精神と健全たる身體とを養成する以外他に殆んど何物もないのである。従つて體操科に於い

て行ふべき事項は常に此の目的に副はんことを期して、徒らに技巧の末に走つてはならぬ。

吾人が永遠に残さんと努むる者は技巧ではなく、實に陶冶せられた身體と精神とである。技術はこれ等の目的を達する手段として行ふ所の一時的のものであつて、これ實に職業の準備としての體育と普通教育に於ける人格修養を目的とする體育と相分かるゝ所である。即ち軍隊等に於ては戰闘に役立つ爲めの教育であるが、學校に於ては唯單に人としての教育である。従つて普通教育と軍隊教育との關係より之れを見るときは、普通教育に於ける心身の修練は、總て戰闘を眼目とする軍隊教育の基礎となる者であつて、現今の學校體育並に國民體育が十分に實行せられてゐたならば、軍隊に於ては基本體操といふやうなものを課する必要なく、直ちに戰闘作業に役立つ所の應用體操等を多く練習せしむるやうになることは、甚だ明白なることである。されど此の如く普通教育に於て養成したことが、直ちに他の方面に役立つことがあつても、それは最初からの直接の目的でない事を忘れてはならぬ。されば普通教育の範圍に於ける體操科に於ては、執銃とか射撃とかいふやうな技術に重きを置くべきものではない。併しながら茲に斷つて置かなければならないことは、技術と能力とを混同してはならないことである。吾人はスピースのやうに能力中心主義を主張するものではないが、體操科

の要旨に「動作の機敏」と言つてあるやうなのは、能力の増進を目的とするに外なぬ。されば、茲に所謂技術とは目的以外の虚飾的技巧とか、或は他の職業にのみ必要なる技能を指したものである。

【體操教授の秘訣は運動の必要を自覺せしむることである】 現今の教育は獨り體操科のみならず、總ての方面に於て義務的、服役的であることは争ふべからざる事實である。教師自身も何等の誠意なく義務的に其の事に従つてゐるといふやうな有様であるから、従つて兒童も何の爲めとも自覺することなく、唯授業であるからといふので受働的に器械的に行つてゐるやうなことは、大に慨嘆すべきことである。而して生徒をして自己のために行ふものであることを自覺せしめ自ら進んで之を行ふやうに到らしむることは、將來の體育に於て、最も意を用ゐねばならない所である。語を換へて言へば現今に於ける體操科の教授上最も力癩を入れなければならぬ事は、生徒をして運動は生活上一日も缺くことの出来ないものであることを自覺せしめて、其の家庭に在つても又は學校を卒業してからも、常に之を行ふやうな良習慣を養成することである。これ實に或る意味から言つて國民性の改善であるから、一朝一夕に效を奏し得るものではないが、要するに教師其の人の一大奮起に待たなければならぬ

體操教授の秘訣は運動の必要を自覺せしむることである

教師の活動的方面に關する注意 優良なる教師の資格

いものである。従つて教師たるものは、第一に之れが工夫を凝らさなければならぬが、それよりも先づ先決問題は誠意ある教師たることである。何んとなれば誠意なき教師は假令百千の工夫を凝らしても、それは一の技巧を弄したことに過ぎないからである。

第五章 教師の活動的方面に關する注意

第一節 優良なる教師の資格

從來教育の客體と一般に稱せられてゐる兒童に就ては、随分詳しく研究せられてゐたが、教育の主體と言はれてゐる教師に就ては割合等閑に附せられてゐたやうに思ふ。従つて從來は兒童はかう云ふものであるから斯やせなければならぬといふことだけは、臆げながらも解せられてゐたにも拘らず、之を實行する人が甚だ乏しかつたやうである。特に我が體育的方面に於て一層さういふ傾があつた。これ近時法よりも人であるとか、研究よりも實行であると言ふやうな聲が高くなつた唯一の原因であらう。茲に吾人は教師とは何ぞやといふやうな抽象的の事柄はさて置き、直ちに體育を司るものに對する具體的要求を掲げて、反省の資料に供

したいと思ふ。

教師は先づ熱誠あるべし

【教師は先づ熱誠あるべし】 吾人は決して方法を輕ずるものではないが、方法の考究に先き立つて、先づ第一に熱誠あるべきことは前にも述べた。内に熱誠あらば多少方法上に缺點があつても之れを補ひて餘りあることは敢て蛇足を加へる必要がない。從來のやうに口に體育を説きながら、成るべく運動せざらんと心を掛けてゐるやうな状態では、所謂口先さばかりの體育に陥つて、國民の前途は益々憂ふべきものであつたが、近時漸くこの事の自覺が高まつて來たことは吾人の大に意を強うするものである。されど東洋に於ける勤勞を卑むの風習は、數百年來の仕來りとして築き上げられた一種の社會力とでも言ふべきであるが故に、吾人は先づ斯の如き、強敵と闘ふべき覺悟を持たなければならぬ。此の強敵を仆すべき唯一の武器は熱誠の一事あるのみである。燃ゆるが如き熱誠の發露として方法を研究し、事實と學理の示す所に従つて實行してこそ鬼に金棒とも言ふことが出来るけれども、熱誠なき研究は一種の遊戯にして、熱誠なき技術は一種の藝當に外ならないものであるが故に、熱誠は最良なる教師としての第一の資格である。

教師は身を以て範を垂れよ

【教師は身を以て範を垂れよ】 教師は區々たる技術の説明に骨折つたり、徒らに小事を規則

で束縛したり、或はいらざる所にまで容喙干渉を加へたりするやうなことは、成るべく之を避けて以心傳心的に感化することが肝要である。教師にして生徒に先んじて力行貫徹の範を垂るゝ時は、生徒も自ら力行貫徹を主義とするやうになるし、教師にして先づ規律を守り長上に服すれば、生徒は令せずして規律に服従するやうになることは明かなる事實である。然るに教師は内心運動を好まないで、掛聲だけを掛けてみた所が生徒は一向動くものではない。假令動いた所が牛馬が苦役を努めるやうに、叱られるのが恐ろしい爲めいやく／＼手足を動かすに止まるのである。嘗て乃木將軍が學習院の公達を教育せられたる際に、老軀を提げて寒稽古をせられたことは何人も記憶してゐるとであらう。吾人は到底將軍の如き偉大なる人格を具備することは出来ないまでも、身を以て範を垂れんとする意氣に於て、少なくとも將軍の轍を踏まなければならぬものである。吾人の前途は眼前に強敵を控いてゐる戰場にも比すべきものであることは前にも述べたが、一步を進めて實戦の場合を想像せよ。松の木少尉や塹壕中尉が遙か後方から如何に黄い聲を張り擧げて、「前へ」、「進め」とやつた所が、それでは如何に忠勇なる兵卒でも前進する筈がない。要するに躬ら範を垂れて衆を統率することは、善良なる教師としての第二の資格である。

教師は體操科に對する見識と自覺とを有してゐなければならぬ

【教師は體操科に對する見識と自覺とを有してゐなければならぬ】體操科教授の秘訣は生徒に運動の必要なることを自覺せしめて、卒業後と雖其の事情に應じたる運動法を行ふに至る習慣を養成するにあるとは前に述べた。かくの如き自覺を起さしめんと欲せば、教師先づ自ら體操科の精神及び要領を自覺して、生氣の充實せる態度で本氣に其の事に従はなければならぬ此の點に於て體操科の教授は餘程修身科の教授と類似してゐるものであるから、教師は常に自己の人格修養に努めなければならない。即ち教師は常に自己の舉動・態度等に注意し、日常行事の間に於ても自ら生徒に要求することは之を實踐躬行し、元氣ある生徒の師表としては活潑にして敏持なることを要すれども、而かも輕躁粗野の風に流れず、禮儀を重んじ言語を慎み、教師の容貌に接し教師の動作を目撃すれば、如何なる兒童と雖も自ら奮勵努力して之れに倣はんことを欲する程の感化力ある教師たらんとを期さなければならぬ。更に體操科の教師たることを自ら卑下するが如き態度を改めて、常に其の見識の養成に努めなければならぬことは勿論である。以上述べたるが如く修養あり見識ありて然かも體操科の精神と要領とを自覺するは、善良なる教師としての第三の資格である。

教師は身體強健にして端正に

【教師は身體強健にして端正なる姿勢を具有してゐなければならぬ】以上は主として精神上

なる姿勢を具有して居なければならぬ

の教師たる資格であるが、身體上の感化も亦實に迅速著大なものである、病弱にして何等の生氣もない教師が、口に如何程健全なる身體の必要なることを説いても何の役にも立たないものである。教師は健康にして均齊圓滿なる體格と端正なる姿勢とを有して、直接身體上の範を示さなければならぬ。然るに教師の體勢にして偏僻缺點だらけであつたならば、獨り生徒の體勢を正しくすることが出來ないばかりでなく、其の缺點を移植することは何人もよく經驗する所であらう。更に運動につきて示す模範の如きも、教師の身體が十分に修練せられてゐなかつたならば、完全なる模範を示すことは不可能である。故に身體強健にして端正なる姿勢を具有することは、善良なる教師としての第四の資格である。

號令

第二節 號令

號令は一種の命令である。命令には言語・音聲・號音・信號又は文字・文章を以てするものがあるけれども、號令は言語・音聲を以てする命令である。

號令の目的

【號令の目的】號令は生徒の爲に其の行ふべき運動を示し、生徒をして其の示す處に従うて直ちに運動せしむることを目的とするものであるが故に、號令は成るべく生徒に了解し得る

號令は人格の叫びである

【號令は人格の叫びである】 號令は至誠・親愛・剛勇の發露でなければならぬ。即ち號令は熱誠の溢れた處の肉の響であり、人格の叫びであらねばならぬ。故に號令は威嚴あり勢力ありて懦夫を起たしむるの氣概あることが必要である。然しながら威嚇的・壓制的の怒號ではいかぬ。聞くものをして眞に活躍の感を引き起さしむるだけの餘響あることが必要である。號令にして適正であれば兒童は知らず識らず勇壯活潑に而かも熱心に運動するやうになるけれども、之れに反して單調で抑揚がなく従がつて、熱誠を缺いた氣拔のした號令は、自から生徒の活氣を殺ぐものである。

號令の濫發を避けよ

【號令の濫發を避けよ】 性急の教師は一號令の未だ十分に徹底實現せられざる中に再び同様の號令を下したり、或は次の號令を連發したりするものがあるけれども、之れは大に戒むべきことである。以上の如く號令を濫發するときは、生徒は箸の上げ下げに迄干涉する老婆などの小言を聞き流すが如く、獨り號令の威嚴を失ふのみならず、延いては生徒に不良なる習慣を與へるものである。故に教師は一號令を發したるときは、生徒に先んじて精神的に頭の中で之を行ひ、徐ろに生徒の實行を待つて次の必要なる號令を下す様に心掛ける必要がある。

其の他の注意

【其の他の注意】

一、號令と動令

豫令——運動の内容を示す、(生徒に準備せしむ)
動令——運動の決行を促す合圖

號令は通例以上の二部より成るものであるが、單に動令のみから出來てゐるものもある。されど初步の教授又は幼稚の生徒にありては、成るべく二部を具有せる號令に據らなければならぬ。

二、「號令の範圍」號令の範圍に廣狭の二種類がある。即ち

廣きもの——一般的——内容複雑——例へば「踵ヲ舉ゲ膝ヲ半バ屈ゲ——始め」の如し
狭きもの——特殊的——内容簡單——例へば「踵ヲ舉ゲ——あげ」、「膝ヲ半バ屈ゲ——まげ」の如し

號令の廣狭は生徒の力量に應じて活用すべきものである。

三、「豫令の用語」(イ)簡單にして明瞭なること、猶體操の完全なる豫令は、1 動く部分、2 動く方向、3 動く方法を示してゐる。

(ロ) 成るべく意味の解し易き通俗的なること。朗讀的號令、専門語的號令を避けよ。

(ハ) 成るべく其の發音の流暢にして唱へ易く聞き取り易きもの。

四、動令の用語、簡單にして發音易きものがよい。

五、「號令の緩急」號令の緩急には、豫令の緩急・動令の緩急及び兩者間の緩急との三種に區別することが出来る。

1、豫令
運動の徐かなるもの、困難なるもの………
運動の速きもの、容易なるもの………
急

運動の性質に應ずる緩急	2、豫令動令の間	運動の理解し難きもの	緩
		運動の理解し易きもの	急
	3、動令	運動の徐かなるもの	緩
		運動の速かなるもの	急

豫令——初歩の生徒は緩に
 生徒の程度に應ずる緩急 中間——初歩の生徒遅鈍なる生徒には緩に
 動令——鋭敏なる生徒には普通に、遅鈍なる生徒には急に

六、「音聲の大小」生徒數・場所の廣狹・室の内外・周圍より來たる音聲の程度・天候・男女別等によりて、音聲の大小高低・強弱あることが必要である。

【軍隊に於ける號令】

「步兵操典第十二」指揮官ノ意圖ハ號令ニ依リテ告達ス號令ハ能ク部下ヲ驅テ水火ヲモ敢テ辭セサラシムヘキモノナルヲ以テ堅確ノ決意、嚴肅ノ態度、明快ノ音調ヲ以テ發唱セサルヘカラス號令ニシテ其意ヲ盡ササルニ至リ始メテ命令ヲ用フヘシ而シテ命令ハ簡明確切ニシテ下達迅速ナルヲ要ス之カ爲ニハ勉メテ號令詞ヲ用フルヲ便トス又狀況ニ依リテハ號音若ハ記號ヲ以テ號令ニ代フルコトアリ
 號令ヲ豫令及動令ニ分ツヘキ場合ニ在リテハ豫令ハ明瞭ニ長ク動令ハ活潑ニ短ク發唱シ其間ニ適當ノ時間ヲ存スヘシ操典中豫令ハ行書シテ以テ區別ス
 記號ハ行進ニハ高ク武器若ハ手ヲ舉ケ停止ニハ之ヲ舉ケテ直ニ下ロスモノトス又將校ハ射撃中止ノ爲或ハ射撃セサルトキニ限リ部下ノ注意ヲ喚起スル爲小笛ヲ用フルコトアリ但小笛ヲ以テ射撃ヲ中止セシムルハ已ムヲ得サル場合ニ限ルモ

軍隊に於ける號令

ノトス

指揮官ハ狀況ニ應シテ下スヘキ號令及命令ノ徹底ニ就キ常ニ研磨シテ熟練ノ域ニ達スルコトヲ勉ムヘシ
 「體操教範第二十四」運動ヲ始メシムルニハ準備姿勢ヲ取ラシメタル後豫令若ハ運動ノ種類ヲ示シ次ニ動令又ハ「始メ」若ハ「一」ノ呼商ノ號令ヲ下ス
 連續同一運動ヲ行ハシムルニ方リ要スレハ第二回ヨリ「同ジ」ノ號令ヲ用フルコトヲ得
 運動ヲ止メシムルニハ「止メ」ノ號令ヲ下ス習技者ハ運動ヲ止メ準備姿勢ニ復ス
 不動ノ姿勢ニ復セシムルニハ臂ニ在リテハ「臂ヲ下ロセ」足ニ在リテハ「足ヲ故ヘ」體ニ在リテハ「立テ」(懸垂ニ在リテハ「下ヨリ」)ノ號令ヲ下ス左右不同ナル、準備姿勢ニ於テ之ヲ他側ノモノニ換ヘシムルニハ「換ヘ」ノ號令ヲ下ス

第三節 教授中教師の占むべき位置

初心の教師の堅苦しくなりて同位置に釘著けとなつたのと、狼狽して必要もないのに飛び廻はつたりするのは、共に陥り易き兩端の弊であるが、更に横著にして一箇所にのみ固定してゐると、活動を装うて猥りに動き廻はるのは共に戒むべきことである。

【位置に就ての注意すべき要件】

イ 教師の占むべき位置は、教師が能く各生徒を觀察し得ると共に、各生徒をして最も教師心身の示範に觸れ易き所を選ばし。(從來は前者にのみ重きを置きたれども後者の肝要であることを忘れてはならぬ。)

第三節 教授中教師の占むべき位置

教授中教師の占むべき位置

位置に就ての注意すべき要件

口 教授は示範説明等の場合に利用せらるゝものであるが、之れに固著して動くべきときに動かざるは甚だよろしくな
ことである。

ハ 示範若しくは説明の場合には一般正面に在ることがよろしい。

ニ 矯正の場合は列間に在ることが便利である。

ホ 運動によりて見易き方に移動することが必要である。

ヘ 「縦隊行進等に在りては側方に位置することが普通であるけれども、時々縦にも觀察しなければならぬ。若し室内等
て圓形的に行進する場合は、生徒と反對の方向に進みつゝ見ることが最も便利である。

第六章 教材の配當

體操科の教材は、生徒の發達強弱に應じて、能く運動の性質を考へ其の事情に適するやうに配當することが必要である。而して教材の程度を定むることは、教授の進程即ち教程の編成に屬する事である。

【體操科教材配當の五段】

第一段 各學校の配當

第二段 各學年の配當

教授要目—文部大臣の制定

教材の配當

體操科教材配當の五段

細目編成上の注意

第三段 各學期の配當

第四段 各週の配當 教授細目—各學校の責任

第五段 時間の配當

【細目編成上の注意】

イ、細目は裝飾品として人に見する爲めに作つてはならぬ。

ロ、内容の進歩に重きを置きて徒らに形式のみの進歩を圖つてはならぬ。

ハ、細目は豫定であるから之れに囚はれてはならぬ。さればとて何等の豫定もなく其日の出來心で行ふが如きもよろしくない。

ニ、一夜作の細目と固定的の細目とは共に實際の用を爲さないものである。

ホ、最初に大方針を作りて次第に反覆經驗の結果修正を加へ、更に固定せしむることなく能く其の學校の進歩其他の事情に應ずるやうにすることが必要である。

ヘ、第一段・第二段は殆ど全部現行の教授要目に準據することが最も安全であるけれども、餘り窮苦に考へ過してはならぬ。即ちこれ以外に一步も踏み出すことの出來ないといふやうな性質のものではないからである。

茲に注意すべきは研究と實行とを誤つてはならないことである。實行はどこ迄も著實でなければならぬ。前にも述べたやうに勝手氣儘に要目を離れた私案を行ふが如きは最も慎まねばならない事である。今日の體操法が將來果して完全なものであるかどうかは、研究家によつて十二分に調査せられた後でなければ決定するとの出来ないものであるから、實際家の取るべき本分は何處までも著實なる實行である。而して改善は研究家に俟たなければならぬものであるが、所謂野心的の研究若しくは一小局面の研究及び机上の空論とは共に何等の用をなさないものであるが故に、吾人は今日の體操法に満足せざる諸士に向つて、徒らに空論を弄することなく徹底的に研究せられんことを希望するものである。十分なる實行もして見ないで、徒らに現行の體操法は理想的のものでないとか、劃一的だとか言ふやうな無責任の言を弄することは、吾人の取らざる所である。

第七章 體操科に於ける運動進行の順序 (段階)

體操科に於ける運動の進行順序は、之れを教授といふ點から見れば教授の段階又は教授の形式と稱すべきものであつて、各時間に行はせる運動を進行せしむる順序である。即ち其時間

體操科に於ける運動進行の順序

中に於ける教材の配合であつて、教材配當の第五段に一步を進め、其の配合順序を定めた者である。而して此の配合は所謂無方針なる無茶苦茶の混合ではなく、所定の時間中に成るべく多量の運動を成るべく有効に、且つ成るべく容易に行ふことを主眼とする方針に出發して配合すべきものであつて、形式の爲めの順序でもなければ、單に汗を出したり疲勞せしめたりする爲めのものではない。以下更に此の方針に就て説明を加へやう。

第一節 基本段階

基本段階といふことは、教材配列の大方針に基いて、一時限に於ける身體練習を其の著手の始めと、實行の中途及び終りの終末との三部に分けた、運動進行の段階である。

- 始の段階——著手の練習
- 中の段階——中途の練習
- 終の段階——終末の練習

〔各段階の任務及び之れに用ふべき運動の種類・分量・性質等〕

甲 始の段階

第一節 基本段階

各段階の任務及び之れに用ふべき運動の種類・分量・性質等

「任務」――始の段階に必要なことは、血液循環の促進・呼吸の整理及び精神の鼓舞等總べて温める意味の運動でなければならぬ。即ちより強い運動に移り得べき前程である。従つて従前は準備運動といはれて居つた事もあるが、それでは中の段階の附屬として行ふものであるやうに考へられるといふので、今は一般に始の段階といはれてゐる。

「運動の種類」――主として行進・下肢・上肢・頭等、時に軀幹側方等を行ふ場合もある。
「分量及性質」――大體から言へば次の如くである。

課業後――多くは身體的整理の效ある體操

イ、前との關係

十五分休憩後――多くは精神的整理の效ある教練
午食後の休憩後――精神的整理の效ある教練のみにもよる

ロ、後との關係――中途に來たる運動の強弱多寡に應じて、略々比例的に強弱多少あるやうにせなければならぬ。

ハ、季節との關係

暑中――輕易にして精神を引立てるやうな教練
寒中――快活にして身體を温めるやうな體操、駢歩等

乙 中の段階

「任務」――中の段階は始の段階を受けて運動の效力を益々強大ならしむるものであつて、其の時間に於ける比較的最も強い運動と之れに配合した運動から出來て居るやうにしなければならぬ。

「運動の種類」――懸垂・跳躍の二運動を初めとし、胸・背・腹・軀幹側方の運動と、是れ等に配合すべき平均・下肢等の運動。

「分量及性質」――生徒の發達・時間の長短等に應じて自ら異ならなければならぬ。

丙 終の段階

「任務」――終の段階に必要なことは、呼吸及び血液循環等を平靜なる常態に復せしむることと、精神の興奮を沈めて平穩に復せしむるやうな、冷ますことを意味するものである。

「運動の種類」――下肢・平均・行進及び呼吸等の運動を主とし、時には上肢・軀幹側方等を用ひてもよる。

「分量」――始の段階に用ふる運動より少ないのを普通とする。(冷ますことは温めるより容易であるからである。大體から言へば次の如くである。)

一 駢歩・跳躍等の後――身體の整理を主とする徐歩若しくは下肢

イ 中の段階との関係

烈しき競争遊戯等の後——精神の整理を主とする行進又は呼吸等。

ロ 後との関係

直ちに課業あるとき——心身共に整理を主とするやうにする。
次に休憩なるとき——心の整理は大切であるが、身體の整理は少なくともよい。分量も亦少なくてもよろしい。
最後の放課なる場合——鄭重にするがよろしい。

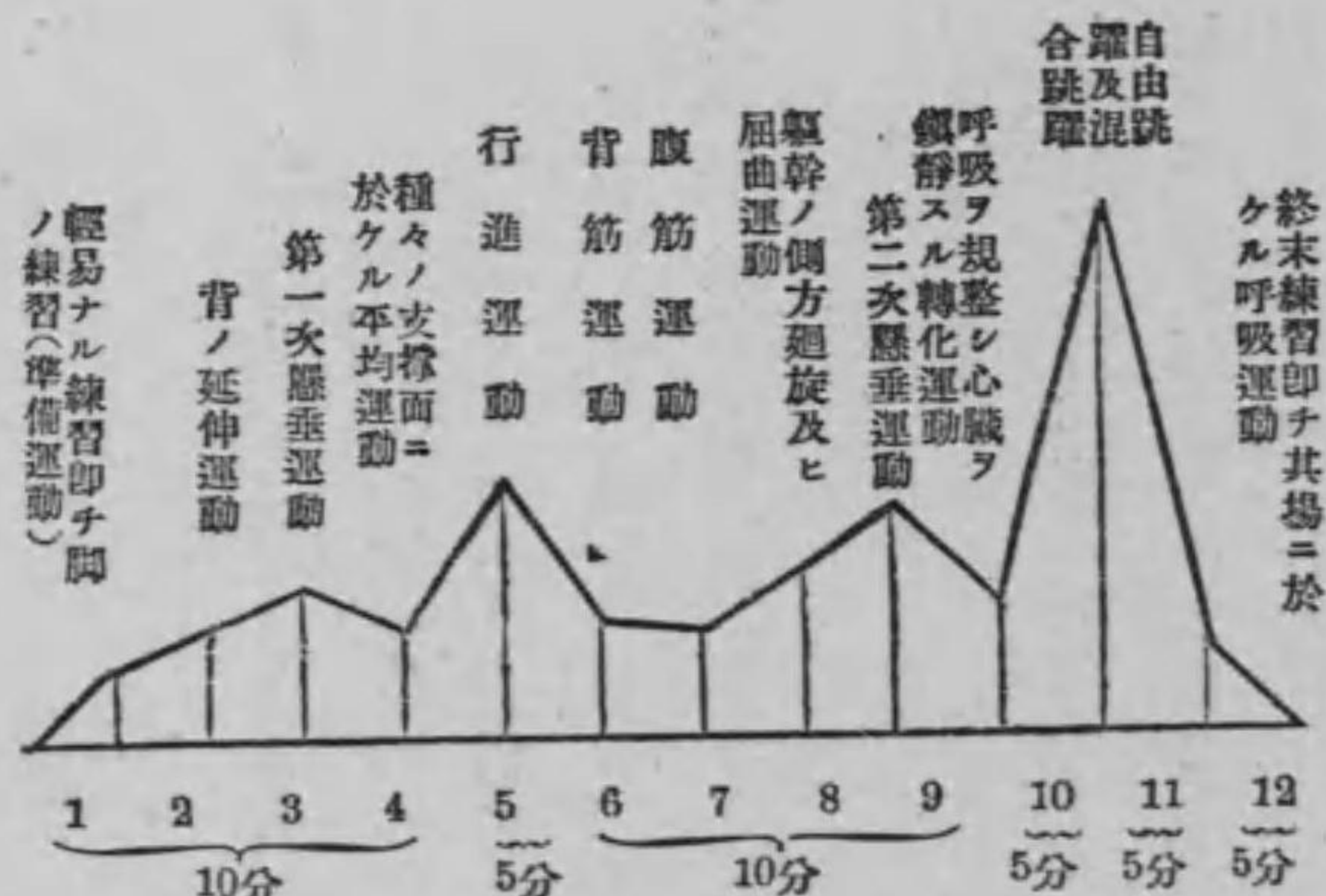
第二節 教材配列の細方針

一 獨逸式の方針と瑞典式の方針

現行の體操法は主として瑞典の主義によつたものであるが、對象の便宜上從來我國に行はれた獨逸主義の方針から述べると、弱いものから始まつて次第に強くし、終りも又次第に弱くするといふ仕方では、坦々たる小丘を登つて先方に降るやうな仕方である。それは例の「ばつか

の教材配列の細方針
獨逸式の方針
瑞典式の方針

教材配列の細方針
上の考察すべき要件



瑞典式體操實踐中於ける運動進行の順序を示すものなり。の高さは呼吸及脈搏の數を以て示す。

り」主義に比ぶれば非常に進歩したものであるが、單調で變化に乏しいから割合に疲労し易い。然るに瑞典の主義に據る方針は、易より難、簡より繁といふ様な順序ではなく、強弱を配合して、難易繁簡を變換的に排列した、非常に精密な合理的の考究から出發したものであつて、變化に富んでゐるから單調ではない。従つて割合に疲労することも少ないといふ特色を有してゐる。

二 教材配合上考察すべき要件

甲 解剖的考察——イ、各部分相待つ如く配合すること。

例へば——「下肢と上肢」「背と腹」

ロ、部分的運動と全身的運動とを配合すること。

例へば—「上肢・胸等と懸垂」・「背・腹・軀幹側方と跳躍」等

乙 生理的考察—生理的機能就中呼吸循環等に及ぼす影響の強弱によつて配合すること。

例へば—「懸垂・跳躍等と平均」の如きもの

丙 心理的考察—精神に及ぼす興奮・沈静・疲勞等の關係によつて、勞逸轉換的に調子好く配すること。

例へば—「窮屈な胸の運動の大きに元氣な懸垂・平穩な平均と配合するが如き」・「體操の前に教練・體操の後に遊戯」

以上の如く教材は關係的に配合すべきものであつて、固定的に定むべきものではない。

段階の單複

三 段階の單複

段階は教材の多寡に應じて、簡單なものと複雑なものとの二種類に區別することが出来る。

然し教材の多少は生徒の發達によつて異ならなければならぬ。大體から言へば幼年者の段階は簡單にして年長生徒のは複雑にするのが普通である。

段階の例

四 段階の例

段階は其の時間に於ける教材の性質分量等の如何によつて異なるものであるから一概に固定

することは出来ぬ。唯だ參考の爲め永井教授著「體操要義」に掲げてある數例を示せば、即ち次の如くである。

一、尋常小學一年頃の例

始の段階	教練	整頓、右(左)向、側面行進
	體操	頭後屈
	上肢	臂左右及び下伸
中の段階	遊戯	動作
		桃太郎
		競争
		旗送
終の段階	體操	下肢
		踵上下
		呼吸
		臂側舉

二、尋常小學三年頃の例

始の段階	教練	整頓、行進間題はれ右前
	體操	頭後屈

終の段階	體操	呼吸	平均	教練	遊戲	中の段階	體操	遊戲	中の段階	體操	遊戲
	呼吸	平均	手腰(舉踵半屈膝)	腕側舉及び舉踵	腕側舉及び舉踵	體操	頸側	跳躍	體操	跳躍	體操
							上肢	綱引			
							臂上及び下伸	橫隊行進			
							屈臂(閉足)上體左右轉				
							其場跳躍				

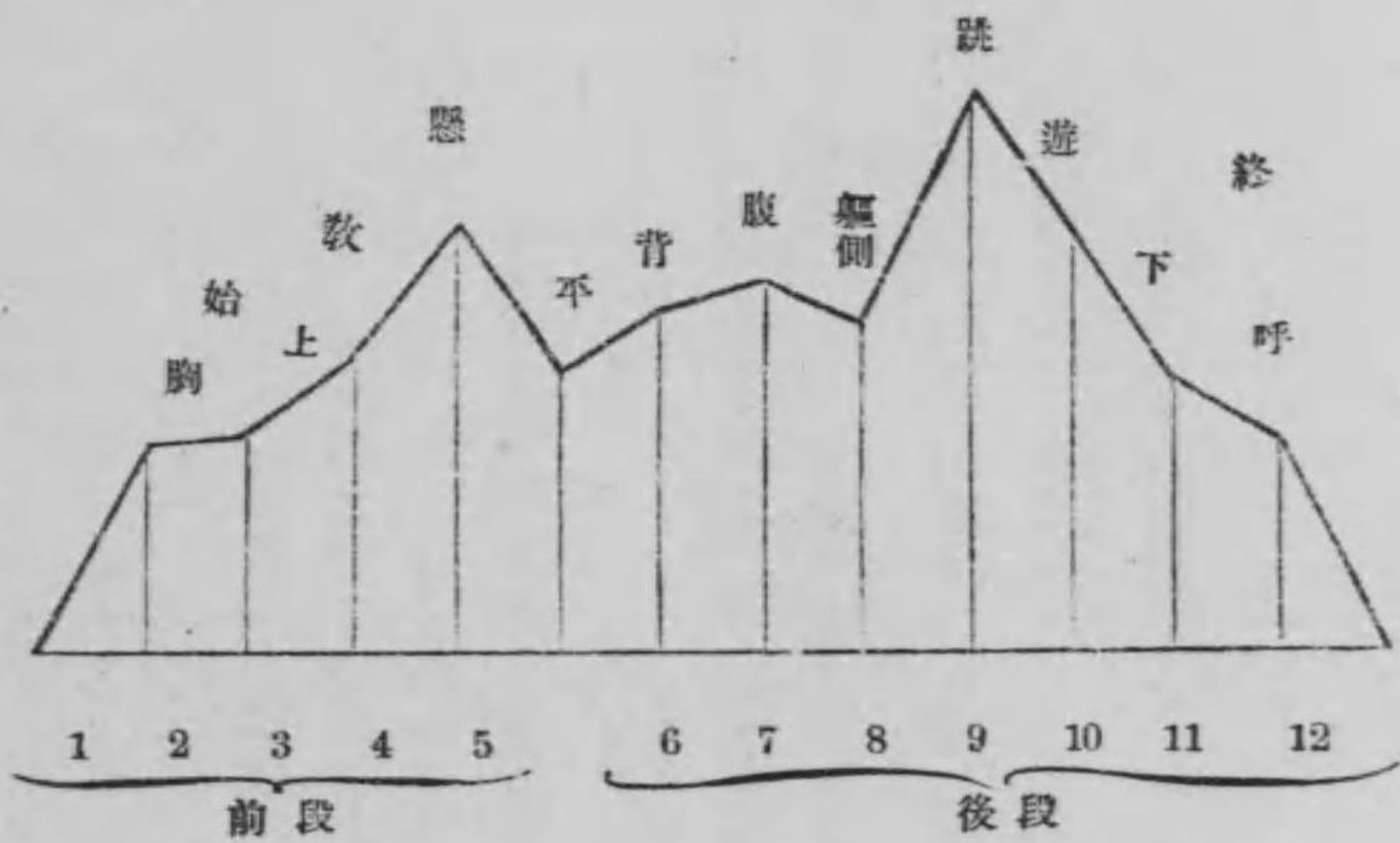
三、尋常小學五年頃の例(男子)

始の段階	教練	體操	胸	平均	體操	腹	體操	腹
	整頓、斜行進	頭	前方斜懸垂	脚前伸	背	手頭(直立)上體前屈	手頭(直立)上體前屈	腰掛上(手腰)體後倒
		頭左右轉	前方斜懸垂	脚前伸	背	手頭(直立)上體前屈	手頭(直立)上體前屈	腰掛上(手腰)體後倒
		臂左右、上、前及び下伸	前方斜懸垂	脚前伸	背	手頭(直立)上體前屈	手頭(直立)上體前屈	腰掛上(手腰)體後倒
		臂上伸(閉脚)上體後屈	前方斜懸垂	脚前伸	背	手頭(直立)上體前屈	手頭(直立)上體前屈	腰掛上(手腰)體後倒
			前方斜懸垂	脚前伸	背	手頭(直立)上體前屈	手頭(直立)上體前屈	腰掛上(手腰)體後倒
			脚前伸	脚前伸	背	手頭(直立)上體前屈	手頭(直立)上體前屈	腰掛上(手腰)體後倒
			脚前伸	脚前伸	背	手頭(直立)上體前屈	手頭(直立)上體前屈	腰掛上(手腰)體後倒

終の段階	體操	呼吸	體操	呼吸	體操	呼吸
	呼吸	平均	腕前上舉側下	腕前上舉側下	腕前上舉側下	腕前上舉側下
			腕前上舉側下	腕前上舉側下	腕前上舉側下	腕前上舉側下
			腕前上舉側下	腕前上舉側下	腕前上舉側下	腕前上舉側下
			腕前上舉側下	腕前上舉側下	腕前上舉側下	腕前上舉側下
			腕前上舉側下	腕前上舉側下	腕前上舉側下	腕前上舉側下
			腕前上舉側下	腕前上舉側下	腕前上舉側下	腕前上舉側下
			腕前上舉側下	腕前上舉側下	腕前上舉側下	腕前上舉側下

此の段階は體操科教材の一通りを具有してゐるもので、略々標準的のものであると永井教授は言つてゐる。猶ほ高等女學校中學校等に於ても大體此の邊のものでよからうとの事である。猶ほ年長の生徒にありては懸垂、跳躍の増加と共に更に複雑となるものであるとの事である。今其の標準的段階と略々同様のもので永井教授の圖解したものを掲ぐれば次の如くである。縦は運動の強弱を表はし、横は各段階を順に並べたるもの。従つて横の距離は時間を表はしたものである。故に此の曲線だけでは何となく教練や遊戲が殆んど申譯け的に入れてあるやうに感じられるけれども、決してそんな譯けではなからと思ふ。

體操科の教授案



第三節 體操科の教授案

教授案は教授に關する教師の腹案である。體操科に於ける教授案も其の時間に授くべき教材・順序注意を具案的に定めることである。而して其の教授案は全く其の名の如く教師の腹中に劃策するだけに止むべきものであるか、又は之を成文的に立案すべきものであるか、更に之れを成文的に立案するにしても、其の記載の要點及び繁簡等の如何に關しては種々なる議論の有る所であるが、吾人は形式の如何は暫く措きて教授の計畫たる教授案の必要を認むるものである。

體操教授の方法

第八章 體操教授の方法

體操教授の方法は、次に掲ぐる五要件の一若しく二三件の複合であつて、教授の初めより終りまで唯一箇の方法によるが如き場合は殆んどないのである。唯だ生徒の熟否等の事情により或る一つを主とする場合は甚だ多い。

- 方法の五要件
- 一、模範
 - 二、説明
 - 三、模倣
 - 四、反復
 - 五、矯正

一 模範

教師の態度及び心身の模範が生徒の先導者たる上に最も切要なることは、第五章第一節に於て述べたが、更に體操の各運動に對し教師の示す所の模範は、生徒に取つて先入主となるも

模範

のであるから最も注意しなければならぬ。之れに就いて教師の注意すべき要件を述べれば、次の如くである。

教師の位置

【教師の位置】 如何に立派な教師の模範でも、全生徒に見ることが出来なければ何の効果もない。故に此の際に於ては足の先から頭の先きまで教師の模範と、其の運動の主眼点とか或は要領とか、明かに見られ得る最良の場所である事と、教師も亦全生徒を一目して見得る處に居る事とが、最初に注意すべき點である。而して其の位置は概ね正面の高き教壇等であることは前に述べた。

注目を促がすこと

【注目を促がすこと】 模範を示すに當りて生徒の注意を十分教師の方に注がしめなければならぬ。其の爲めには位置を選ぶと共に、必要あらば「注目」又は「此方を見よ」等の告諭を以て、生徒の注意を喚起するやうにしなければならぬ。

活きた模範

【活きた模範】 これは經驗の少い教師ほど精神を充實して活きた模範を示し、全生徒の注意を教師の一身に集め、生徒をして此の模範に接し、肉躍り奮勵一番先生の通りにやつて見やうと言ふ勇氣を惹き起すに足るだけのものでなければならぬ。決して説明に紛れて不活潑不明瞭なる動作を示すが如きことがあつてはならぬ。模範は生徒の心眼に直覺的に訴ふる所の

動作であるから出来るだけ精神の充實してゐるといふことを主眼とすべきものである。

生徒をして成るべく自由に観察せしめよ

【生徒をして成るべく自由に観察せしめよ】 模範を示す以前に何等かの形に於て注目を促がすことは最も大切なことであるが、必ずしも生徒に「氣を着け」の姿勢を要求する必要はない。場合に依りては休めの姿勢の儘、或は涼味掬すべき綠陰の下に、或は陽炎揺るゝ南窓の下に自由に解散して周圍を取り巻きつゝ自由に観察せしむることも亦肝要なことである。

「苟も教師の模範を示す際は必ず直立不動の姿勢を爲すべし」など規定するが如きは、教師本位の専制主義で教育の本義を解せざるものゝすることである。

説明

二 説明

總て運動の説明は其の要點を簡單明瞭に示すことを以て主眼とすべきものである。冗長なる説明は最も避くべきで寧ろ簡潔に失する方が遙かに優つてゐる。殊に寒さの厳しい時や、暑さに堪えんやうなき時に冗長なる説明は禁物である。生徒に向つては不言實行といふ妙味を忘れてはならぬ。六つかしい解剖のお話や生理學の説明をして見た所が、生徒に受け入るゝだけの頭腦と受け入れんとする興味とがなければ、折角のお説教も水泡に歸して了ふ。尤も

生徒の程度に應じて、適當なる機會を捉へ否機會を作つて解剖生理等の説明をすることは生徒をして本心から自覺的に運動するやうに仕向ける所の有力なる手段であるが故に、大切なことではあるが體操科の時間毎に十分二十分づつ、解剖・生理果ては修身のお談議まで並べ立てるやうな教師も稀には見受けらるゝ事であるが、生徒は「又お小言が始まつた」位にか感じない。顔だけは「お小言」が恐ろしさで止むを得ず教師の方へ向けてゐるが、活氣の充ちてゐる青少年の心は宇宙天涯に走つてゐるかもしれない。兎に角靜止は兒童及び青年に取つて甚だ苦痛なものであるから、冗長なる説明は最も慎まなければならぬ一つである。

【要を得たる説明】 軍隊に於ける教授法は餘程味ふべきものであつて、簡潔を主とせる説明の如きは最も要を得たものである。説明の順序としては、(イ)「運動の方法」(ロ)「運動の目的」(ハ)「運動の要領」(ニ)「特に注意すべき點」であるが臨機應變(ロ)又は(ハ)から始めることもある。生徒には分解的に説明しただけ行はしめて、最後に綜合して行はしむることが普通であるけれども、幼年の生徒には説明を全く節約することも必要である。年長の生徒には「何の運動は、何の目的で、何うする、其の要領は云々」特に此の點に注意せよ」と簡潔に説明した後、極力精神の充實した火の出るやうな熱誠の籠つた模範を示すべきで

要を得たる説明

ある。猶ほ説明の用語は生徒の理解力に應じなければならぬ。體操の本に書いてある通りに「臂を水平に」とか、又は「直角に」と言ふやうなことを言つても一向理解することの出來ないものであることを忘れてはならぬ。

三 摸倣

近時一般に創作主義を重んずるやうになつた結果として、摸倣教授を排斥せんとする傾向があるけれども、成程頭腦を鍛へるといふ上から言つたならば、摸倣せしむるよりも工夫せしめなければならぬものであらうが、工夫といふことも基礎が確かりしてなければ出來るものではない。即ち摸倣によつて取入れたことを材料として、そこに始めて創作も出來るのであるから摸倣は決して排斥すべきものではなく、總ての課業を通じて初歩の教授上最も大切なものである。就中體操科の如く身體の練習を目的として技術其の物を目的としないものにあつては、體操法を工夫させるといふやうな性質のものでないから、教授上有效で且つ最も捷徑なる摸倣を利用することは至極肝要なことである。而して摸倣は視覺に訴へて直接に教師の行ふ所と同様に運動を學習するのであるから精神を勞することが最も少ないものであ

摸倣

る。従つて初歩の児童や新教材の分解的教授等に之を利用することは、最も當を得たものである。而已のみならず児童の疲労してゐる場合等には、此の形式を執るのが實驗に照して最も捷徑である。

模倣に據る教授の方法

【模倣に據る教授の方法】 最も初歩の生徒にありては、教師が一二回模範を示したる後に於て、緩やかに教師の行ふ運動を真似しむる形式が最もよいやうである。稍々進みたる児童には其の際號令を合せ用ゐて、同時に視覚と聴覚との兩方に訴へつゝ行はしむる形式が有效である。年長の生徒にあつては、最初に教師が完全なる模範を示して直ちに之れを真似て行ふやうにするのである。

所謂號令可否教授の可

【所謂號令教授の可否】 従來行はれた所謂瑞典式體操では、一々號令によつて動かすといふ方針であつたから模倣による教授を輕視した傾きがある。されどこれは如何なる方面から見ても甚だ迂遠な方法で、且つ最も窮屈な教授法といふべきものである。

口の教師よりも實行の教師

【口の教師よりも實行の教師】 最も困難な運動は教師の模範を前後左右から十分に（場合によつては隨意に）觀察せしめて、然る後各自模倣的に自習せしめ、更に號令併用の模倣教授によつて教師と共に行はせるやうにすることが肝要である。然るに横著な教師は口先さばか

りて、「カウシテ、カウヤツテ、ソレカラ昨日ヤツタヤウニ解カッタラウ、何舉動デ……用意……始め」などと、宛て馬鹿が道路を教へるやうにやるから児童の方には一向解らない。従つて教師の要求通りに動かないので、教師は益々怒つて生徒を叱り飛ばすといふやうな教授の實際も少なくない。此の如きは常に教授法として不成功に終るのみではなく、其の結果精神的に悪い感化を貽すものであるから、斯の種の人物は少しく極端に言へば體操科の教師たる資格のないものである。

四 反復

反復

反復練習は百事成功の秘訣である。體操科は身體練習の課業であるから練習は本科の生命である。單に或る運動の要領を會得せしむることだけでも、同一運動を再三反復することに依つて始めて效を奏するものである。唯だ頭の中だけで解つたといふのみでは發表的のものは十分に解し得るものではない。（體育原理篇第七章第六節運動の學習條下參照）

【反復練習の眞の目的】 反復練習は運動の要領を會得せしめるのみでも甚だ大切なものであるが、反復練習の眞の目的は單なる技術の習得ではなく、寧ろ之れによつて生徒の心身を作

反復練習の眞の目的

り上げるといふ所に存するのである。彼の百鍊の精鐵は鋭利な日本刀となるのであるが、吾人は日本刀を作るのが目的であつて、鍛へる際に於ける鐵の延び方などを眼中に置くものではない。體操科に於ても丁度之れと同様に、鍛鍊によつて健全なる心身を作り上げることが目的であつて、技術として知ると否とは毫も吾人の主眼とする所のものではない。更に換言すれば體操科に於て技術を教へることは技術そのもの、爲めではなく、實に身體其の物の爲めである。唯だ技術も上手であれかしと祈るのは、上手であるそのことを賞美するのではなく、上手であることに依つて心身をより多く健全にすることの出来るのと、同時に健全になつたことを推賞するのである。然るに従來は勿論現今でも本末を顛倒して考へられてゐるのは、吾人の頗る遺憾とする所である。即ち世間一般の人は勿論、體操を教へるものでも自分から輕業師の親方のやうになつて、器械の爲めの體操をしたり、技術とか型とかの爲めに囚はれた體操をして、生徒にも之れを強いやうとしてゐるのは、將來是非共改めなければならぬ重大なる問題である。

【極端なる過度練習は有害である】 反復練習は極めて大切なものであるが、一時に多くの反復練習を重ねたからといふて、急に其の效を擧げ得るものではない。宜しく成功を永遠に期

極端なる過度練習は有害である

すべきものであつて、微を積んで大に至らしむる覺悟がなければならぬ。加ふるに過度の練習は體育原理篇第七章運動論に於ても述べたやうに、有害なる結果を來たすものであるから、不斷の練習によつて次第に鍛鍊することが必要である。近時鍛鍊、鍛鍊といふ聲が大層高くなつて來たことは大に慶賀すべきことであるけれども、十分此の點に注意して鍛鍊する必要がある。(體育原理篇第七章運動論第八節を参照すべし。)

教師の手腕

【教師の手腕】 以上の如く徐々に斷えざる練習を行ふことは、往々單調に成り勝ちのものである。従つて生徒は「又か」といふやうに嫌念を來たして惰氣を生ずることが常である。此處が餘程教師の手腕を要する處であつて、毎日同じ事を實行するのでも教師の仕向け方或は方法だけの變化によつて、随分興味を起すことの出来るものであるから、鍛鍊が必要であるからといふので、直ちに興味中心主義や能力中心主義のヤーン、スピースの昔に還るべきものではない。勿論課外に於ける運動や社會體育等は、多少興味中心でなければならぬが、此の間に於ても世の教育者または指導者たる者は、十分前に述べた考を持して適當に指導すべきものである。

矯正

五 矯正

矯正とは兒童の姿勢運動又は身體の不良なる發育等について、正しからざる點を見出し之を矯め直すことであつて、體操教授上極めて重要なことである。而して矯正の仕方一般矯正と特殊矯正との二種類がある、全體を矯正するの必要が出来た場合は、其の罪多く教師に歸すべきものである。即ち教師の模範の示し方が正しくなかつたとか、或は其の説明が不完全であつたとかいふやうな點に起因するものである。従つて此の際に於ては教師自身が大に反省しなければならぬ。又特殊矯正は兒童の體格がそれぞれ相違して居るために、自然と或る特別の兒童だけを矯正する必要が起つて來るのである。其の足らざる處を補つて不正なる點を改めしめ、次第に進歩發達を期するといふことは甚だ大切なことで、此の矯正の伴はない體操は殆んど無意義である。

教師の眼識

【教師の眼識】 矯正は先づ第一に如何なる點が不正であるか、其の要點を最も迅速に發見しなければならぬ。さうして教師は、其の不正なる姿勢又は不良なる運動の主因が、如何なる點に存するかを知るだけの眼識を有つてゐなければならぬ。而して教師は一般に陥り易き

教師の手腕

身體各部の不正なる姿勢等に於ても、經驗によつて十分なる眼識を養つて置く必要がある。

(體育原理篇第六章發育論及び本篇體操の各論等參照)

【教師の手腕】 矯正は以上の如く迅速に發見する所の眼識あると同時に、最も適當なる處置を取らなければならぬ。即ち一人の矯正の爲めに多くの時間を費して、全體の生徒に徒に時間を空費せしむるといふやうなことは、級全體の活氣を殺いで倦怠を招く憂があるばかりでなく、管理が不行届きになる虞れがある。又一度に細大漏らさず完全に矯正せんとするやうなことも、策の得たものではない。其の最も大切な點を失つたものから開始して、次第に他の點に及ぼすやうにしなければならぬから、矯正は教授上最も教師の手腕を要する點である。

【特別矯正】 特に不出來なものと不良なる姿勢の生徒とかは、他の時間例へば放課後等に於て特別に之を矯正する必要がある。又教室内等に於ても特に此の如き兒童に注意を拂つて、個別的に而かも永續的の取扱ひをしなければならぬ。こゝ迄教師に熱誠がなければ體操科の効果を全うすることは出来ぬ。最も他の學課等に於ても特に進歩の遅々たる兒童等には、随分特別教授を行ひつゝあるのであるから、最も見易い身體上の缺陷に對して特別なる注意と取扱ひをなすことは、甚だ易々たることである。これを困難なりとして打ち捨て、置くの

特別矯正

矯正は慈愛の溢れ

は、教師に身體上の知識がないか或は不熱誠である爲めである。
【矯正は慈愛の溢れ】 以上述べたやうに矯正は甚だ大切なものであるが、方法を誤ると最も恐るべき結果に到達するものである。そこで矯正は是非共慈愛の溢れであることが必要である。然らざれば児童は直ちに體操は恐しい學科だ、すぐ先生が恐い眼で叱る、嫌な學科だと思ふやうになつて了ふ。此邊が體操科の不振であつた一大原因となる所であるから、教師は常に溢るゝが如き慈愛を内に藏して生徒に接しなければならぬ。即ち生徒をして次のやうな氣分で本科を行ふやうに仕向けなければならぬ。「體操の時は先生がいつもニコ／＼して居られる。さうして先生は快活で元氣で體操の時間は何よりも好きだ。體操のある日は一日氣分が良い」ところが神經質な教師は矯正と小言とを混淆して手荒く叱り飛ばすために、體操ほど嫌なものはないといふやうな感じを與へて了ふのである。一度生徒に嫌であるといふ感じを與へて了つたならば、容易に取消すことの出来ないものであるから、此の點は矯正の上に於て最も注意すべき點である。

矯正の手段

矯正の手段

慈愛の眼を以て矯正するもの

【一、慈愛の眼を以て矯正するもの】 児童の不注意・怠慢又は放心等から熱誠を缺いてゐる者に對して、教師が一々其の缺點を指摘して注意を加へたり、又は叱責したりすることは、甚だ拙なる矯正の方法である。大人ならば至つて容易なことでも、児童には極めて困難であるがために、多數の児童の中には出來ななものもあらうし、餘り鋭敏でない子供もあらう、是等の児童の中には随分放心であつたり不注意のものもあらうと思ふが、それを認め次第ガミ／＼叱責するやうなことはよろしくないと考へる。それよりも教師はかゝる児童に對して不快の色を示せばそれで十分である。それと同時に熱心に努力してゐるものや又は熱心に努力した場合に、満足の色を現す等の方法を執ることが遙かに勝つてゐる。殊に年長の生徒等に對しては一層さうである。矯正の要は成るべく生徒自身に行ふやうにするのが終局の目的であるから、出來るだけ自分に心付いて矯め直すやうに仕向けなければならぬ。然るに心なき教師は高學年の女生徒などに向つて、遠慮もなく其の缺點を暴露したり、或は怒れる手を以て直ちに矯正を加へたり、甚だしきは嘲弄したりするものがあるけれども、是等は最も慎まなければならぬことである。故に矯正の第一歩は慈愛の眼即ち慈愛の籠つて居る容貌を以て生徒に接することである。

熱誠ある
言語を以
て矯正す
るもの

【二、熱誠ある言語を以て矯正するもの】 言語を以て其の正しからざる點及び正すべき要點を示して改めしむる場合に於て、最も大切な條件は其の矯正に用ふる言語の奥に熱誠の籠つてゐることである。更に細かに言ふときは、穩かて明瞭に而かも親切でなければならぬ。然るに従來からの仕來りとして體操科教授の際になると、兎角に粗暴にして野卑な言語を使ふものが少なくないやうである。これは獨り教授上惡影響を及ぼすばかりでなく、教師自身の人格にも關係するものであるから、矯正の際は勿論體操科の全體を通じて、穩かて慈愛の充ちた莊重嚴肅なる言語を使ふやうにしたいものである。

【三、以心傳的に矯正するもの】 これは教師が其正すべき點を懇切に動作を以て示し所謂以心傳的に矯正せしむる方法である。例へば顎の出で居る生徒に對しては教師自ら顎を引いて見せたり、或は臂が高過ぎてゐる生徒に對して、教師自ら臂を低くして示したりして之れに依つて其の不正の點を改めしむる様な類である。尙ほ極めて簡單なる言語を併用するときは、眼と耳とに訴へて矯正することが出来るから、更に容易に其の改むべき點を明確に知らしむることが出來て一層有效である。殊に低學年等に於ては此の併用法に據るとが最も當を得た者である。例へば肩の凝つて居る兒童に對して「肩」と低い聲で言つて注意を與へるか、左

以心傳心
的に矯正
するもの

愛の手を
以て矯正
するもの

なくば教師自身が肩を緩かにして見せるとか、腹の出でゐる兒童の前に立つて低聲で「腹」と言ひつゝ教師自ら腹を引いて生徒の反省を求むるの類である。此の方法は實に敏活に其の効果を奏する者であつて。低學年及び一般に疲勞してゐるやうな際に最も有效である。

【四、愛の手を以て矯正するもの】 眼にて示し、言語にて告げ、又動作にて反省を求めんとしても、尙ほ多數の兒童の中には自己の缺點を自覺し得ないものもある。是れは全く自己の行つてゐる運動が、教師の模範や注意に適して居るものと信じて居るからである。斯様な場合に於ては己むを得ず直接手を以て矯正しなければならぬことになる。然しながら此の場合に於ける教師の手は必ず愛の手であつて、決して怒の手又は罰の手を用ふべきものではない。即ち其の手は穩かて力を適當に用ゐなければならぬ。力を用ゐることが大に過ぐれば筋肉の抵抗を増して卻て矯正し難いものである。

猶ほ矯正上一般に注意しなければならないとは、前にも述べた様に生徒自ら改め得ることは、生徒自身の力に依つて改めしむるやうに導くことである。換言すれば餘りに親切過ぎて生徒の自信力を損つてはならないといふことである。生徒自身で出来る事までも一々幫助するときは、所謂牛乳育ちに陥つて他に依頼心を持つやうになつて了ふ。故に手を用ゐて矯正する場

合でも、其の力の足りないだけを補つてやるだけに止むることが必要である。更に一步進んで矯正すべき點と矯正の仕方とを、軽く愛の手を以て示すだけに止め、兒童自身に改めしむるやうにすることも最も肝要な方法である。然るに熱心な教師や短氣な教師等は兎角に成功を急いで矯正に急である爲めに、勿論罰の意味ではないが力を用ゐることが甚だ穩かでないために、生徒の反感を求むるやうな場合が少なくない。この事の注意は何れの學年を問はず甚だ大切なことであるが、特に年長の女子及び勝氣な兒童に對して一層心しなければならぬといとである。教師の意氣は戦場の巷にあるが如き熱誠あることを必要とすれども、生徒と喧嘩腰になつて荒々しく振舞ふことは大に戒むべきことである。

【五、不言實行主義の矯正】これは多數兒童の姿勢及び同一なる弊を發見した場合に最も有效な矯正の方法である。即ち精神の沈鬱せる場合に、上肢運動のやうな快活なる運動を、活潑なる呼唱に合せて行はしむるが如き、或は夏季等に於て一般に活氣に乏しく惰氣を含んでゐるやうな場合、又は一般に疲勞のため放心の状態を呈してゐるやうな場合等に、怒氣を含んで叱咤するやうなことを避けて、直ちに跳躍とか或は競争遊戯とかいふやうな興奮性の運動を快活に行はしむるが如き、其他多數生徒の「氣を著け」の姿勢に於ける足の位置の不良

不言實行主義の矯正

なるを發見した場合に、足先の開閉運動を行はしめて其の位置を正さしむるが如きものであつて、甚だ顯著なる効果を有するものである。

【六、活きた模範を示して矯正するもの】前に述べたやうに一般に惰氣を含んでゐるとか、或は注意の集注を缺いてゐるといふやうな際に、一々言語や手を以て矯正することなく、教師は眼の覺めるやうな極力精神の充實した完全な模範を示して、兒童の心身を活躍奮勵せしむるやうにする方法がある。以上は主として精神上の缺陷ある場合であるが、身體上・技術上の足らざる點に對して甚だ緊要な矯正法であつて、學年の高下を問はず甚だ有力なものである。殊に生徒に於ける此の如き缺陷は、多く教師の心身上に於ける模範の足らざる所に原因する場合が少なくないから、此の際に於ては教師は深く自ら反省して事に當らなければならぬ。百の小言は一の實行に如かずで、消極的に小言を用ゐるやうなことは教授の失敗を證明するものである。

活きた模範を示して矯正するもの

生徒相互に矯正せしむる者

【七、生徒相互に矯正せしむるもの】是も極めて大切なものであつて、幼年の生徒には實行困難であるけれども高學年の生徒にあつては、容易に行ひ得て至極便利な方法ではあるが、方法を誤ると非常に不良な結果に到達する場合が少なくない。例へば或る一列の兒童に運動

を行はしめて終つた後に批評せしむるが如きは、其の生徒に恥を與へこそすれ何等の効果もないものである。殊に生徒は教師になるために運動するのでないから批評眼等を養成する必要もない譯けである。故に困難なる運動を自習せしむる際などに於て、奇數列の生徒と偶數列の生徒とを相對向せしめて、交互或は同時に行はしめて互に不正なる點を矯正せしむる位の範圍に止めなければならぬ。これと同様の意味に於て上學年の生徒を使用して低學年の生徒の矯正の任に當らしむるが如きも、先づ以て策の得たものでないと言はなければならぬ。而して矯正はどこまでも親密なる情を體して行ふべきものであつて、階級的威壓的に行ふべきものではない。

特殊矯正

【八、特殊矯正】 以上述べたる一より七に到る矯正の方法は一般的のものであるが、多數の兒童中には日常の習慣又は天性其の他の事情によつて、發育の均齊を缺いてゐるものも少なくないから、此の如き兒童に對しては「特別矯正」を施す必要のあると前に述べて置いたが、教授中に於ても特殊的の取扱をする必要がある。されば本科の教授要目にも「體操科の教授は團體教授に依り多數の生徒をして共同的に運動せしむると同時に常に各生徒の身體及び精神發達の狀態に留意し適切なる指導を爲すを要す」と明瞭に示されてある。されば一般

兒童の矯正に於ても勿論であるが、特に以上述べたるが如きもの、矯正に際しては、よく其の能はざるものと爲さざるものとを識別して、如何に努力してもそれ以上に出來ないものにあつては、氣長に根氣強く指導することに依つて漸次に矯正するやうにしなければならぬ。人の身體は植木や挿花の枝を矯めるやうな譯にはいかぬ。故にかくの如き兒童に向つて無理な要求をするときは、遂に自暴自棄に陥つたり、或は教師を恨んだりする心を起さしめて、本科を嫌厭するに至らしむることは甚だ見易い道理である。實に此の如きは角を矯めて牛を殺すの類であつて、教師たるもの、最も慎まなければならぬ所である。

第九章 體操科教授時間

第一節 體操科教授に要する毎回の時間

【毎日主義と喰溜主義】 體操科教授毎回の時間に關しては二様の見解がある。即ち體操科を食事と同様に考へて、少量宛度々食すべきか、一度に喰ひ溜め置くべきかとの問題である。

體操科教授に要する毎回の時間
毎日主義と喰溜主義

體操科教授時間

二分間體操を毎日數回行ふべしと唱ふるもの
毎日主義に屬すべき主張 十分間體操を午前午後二回に行ふべしと唱ふるもの

回数も多くする主張

毎日三十分間宛課すべしと唱ふるもの
毎回一時間は之を課すべしと唱ふるもの

内容を充實すべしとの主張

食溜主義に屬するの主張

毎回二三時間確實に行はしめよと唱ふるもの

以上は孰れも一面の眞理を含んで居るけれども、未だ以て安全なる指針といふことは出来ぬ。而して獨り此の問題に解決を與ふるものは生徒の發達如何の考慮である。何んとなれば毎回に於ける時間の長短は教材の多寡により、教材の多寡は實に生徒の發達如何に應じて定まるからである。故に此の點の考慮より打算すれば、幼稚なる生徒の練習には一回二三十分でよろしいけれども、稍々年長の生徒に在つては、其の發達程度に應じて十分なる練習を行ふの必要あるが爲めに、一回四五十分以上の時間を要すべきである。さればとて喰溜主義のやうに一度に過分の練習をすることは却つて、有害無益のことであるし、又これに反して不十分なる食事を度々する所の間食主義も、心身の養生及び姿勢の矯正等には多少の効果あれども結局發育を促進するの効果は割合に少ないものである。故に體操科に於ける理想的時間は次の如くする必要がある。

尋常一學年乃至四學年

三十分宛毎日課すること

尋常五學年以上

一時間宛毎日課すること

以上は主として永井教授の意見によつたのであるが、吾人の經驗竝に兒童體力の實際程度に照らして、第四學年から一時間宛毎日課すやうにしたいと思ふ。

第二節 體操科每週教授時間數

前述の如く吾人は如何なる點より考ふるも、現行の規定だけでは概して時間數の足らざることを訴ふるものであるが、更に永井教授が其の著「體操要義」に時間數増加の必要として列擧せられたる理由を掲ぐれば次の如くである。

(其の一) 生徒身體の發達に留意し、之に應じて完全なる練習を加へんとする本旨に照せば、小學校下級の外其の時間の足らざるを見るべし。

(其の二) 偏知の教育に傾き、殊に生徒の負擔重きに過ぐる我が國の教育を改良するには、斷然學科を軽減すると共に、體育練習の道を進むべし、之れが爲めには、其の時間を増加せざるべからず。

(其の三) 健全なる國民の養成は、目下の急務永遠の大計なり、而して國民の健全は其の道德の健全と身體の健全とによる。文明の風に追はれ、生活の難に苦められ爲めに益々身體の虛弱ならんとする我が國民に於ては其の教育上、特に身體練習の道を重んじ、其の時間を増加すべきなり。

(其の四) 國家各級及び各市町村自治體が、國民に對して、積極的に社會體育行政の手段を講ずること、歐米列強に及

體操科
每週教授時間數

ばざる我が國に在りては、列強以上に、學校に於ける體育を勵行するの要あり。故に歐米學校以上に、其の時間を増加すべし。(體操要義七二九—七三〇)

猶ほ永井教授は其の著『學校體操要義』(七三一—七三三)に於て増加案を示された。今其の要點を摘出して列舉すれば次の如くである。

- 小學校第四學年以下——現行の通り——每週三時間(三十分六回)
- 同 第五學年以上——每週四時間以上
- 中學校第一第二學年——每週五時間以上
- 同 第三學年以上——每週六時間——(六時間まで増加することを得)を進めて「増加すべし」と改むべし)
- 高等女學校——每週四時間以上——(實科高女・技藝學校に於ける本科時間増加の必要を極力論ぜられた。)
- 師範學校————每週六時間以上

體操科教授の時刻

第三節 體操科教授の時刻

體操科の教授はケムジユース氏等の實驗によれば疲勞教科の一として數へられてゐる位であるから、成るべく心身の活潑な時を選ぶ必要があるけれども、他教科との配合をも考へて心身の勞逸轉換を行はねばならないから、獨り體操科だけで其の時刻を定めることは出來ぬ。

課外に於ける身體練習の機會

唯事情の許す限り、幼學年は午前九時より同十一時迄の間に於て上級學年を午後とするやうにせば、大なる誤りがないてあらう。尙ほ時間割作製上特に注意すべき要點を述べれば次の如くである。

- イ 食事の前後一時間を隔つること。
- ロ 體操教授の前後には比較的疲勞の少なきものを配すること。
- ハ 體操教授後には圖畫・習字等を配合せざること。

第十章 課外に於ける身體練習の機會

身體練習の目的は獨り體操科のみを以て達し得るものでないことは前に述べた。故に正課に於ける體操科の運動は勿論、平常教授時間外に於て行ふ所の運動も、毎月一回とか或は毎學期・毎學年に於て定期的の之れが復習的應用的の練習を實行するは、最も肝要なことである。所謂合併體操會・合同遊戯會・運動會・競技會等は、其の範圍の大小廣狹こそあれ、何れも教育上當然なすべき練習の機會であるから、教師は率先して之れが劃策の任に當らなければならぬ。更に教育者は青年團に於ける體育事業の如き所謂社會體育事業に對しても、之れが有力なる指導者となつて國民全體の強健を目的とすべきものである。而して此の如き正課以外の

練習機會中、最も代表的のものは運動會であるが、この事に就ては本書の後編に譲りて茲に之を省略することとした。

第二部 體操

第一章 體操の總論

第一節 體操の特質

正しい意味の體操は、體操科の目的に合する如く選擇せられたる教材を、一定の順序に排列したる體育的運動の一組を指すのであるが、其の一組に屬する各一つ一つの運動は、他の運動と異つてゐる一種特有の點がある。即ち體操の各運動は何れも運動のための運動ではなくそれに應じてゐる夫々の目的がある。例へば或る運動は、主として身體の各部を均齊に發育せしむることを目的としてゐるし、又或る他の運動は各機關の機能を完全に發達せしむることを主要なる目的としてゐるといふやうなことである。従つて漫然目的を定めぬ運動は、假

體操

體操の總論

體操の特質

令體育上の効果があつても體操といふことは出來ぬ。

又體操の各運動は其の人の身體並びに精神の爲めに各特別の目的を以て正しく練習するもので、其人の精神及び身體を離れて他の目的を有して居らないといふことから、一般に體操の特質は主觀的であるといはれ居る。されど吾人を以て見れば體操が主觀的であるといふことには疑問はないが、娛樂を目的とする遊戯の如きも娛樂の對象こそ客觀に存する場合があれば、娛樂そのものは主觀的であるのみならず、其の對象までも主觀に存する場合が少くないから、主觀的であることが、必ずしも體操の特質であるとは思はれぬ。要するに體操の特質は、「目的が主觀の發達以外に何物もない」といふ點に於て、他の總ての運動法と全然區別せられるものである。

第二節 體操の主眼點

體操の各運動は、各々歸する所の特別の目的を有してゐるけれども、それと同時に全運動を通じて主眼とする要點がある。一般に解剖上・生理上・心理上の三點から論ぜられてゐる。

【解剖上の主眼點】吾人の身體は何れの部分でも大切でない所はないから、各部分の均齊な

體操の主眼點

解剖上の主眼點

る發育を促がすことの必要は、固よりいふまでもないことである。されど實際の取扱上何れかに主眼點を定めて置かないと、唯だ漠然均齊なる發育といつた丈では甚だ要領を得ないばかりでなく、却つて他を閑却するやうな場合がないとも限らない。然らば何處を主眼としたならば以上の目的に背かないかといふに、一般に胸部であるといふことになつて居る。又實際に胸廓の發育を促すことの重要であることは、體育原理篇發育論中にも述べて置いたが、吾人は胸部其のものゝ發育を促すと同時に、各部の均齊なる發育を保たしむる上に於て、全體操を通じて胸部を主眼とすることは最も正當なる要求であると認むるものである。尙ほ此事に關しては體操の各論に於て述べやう。

【生理上の主眼點】 全身の生理作用がどうであるかといふことを知るには、何處に最も著眼しなければならぬかといふに、醫者は脈搏を計つたり檢温器で體温を計つたり或は聽心器で内臟諸機關の機能の如何を實測したりするのであるが、これは特別にやるのでなければ出来ないばかりでなく、大勢のものを一度に行ふことは出来ぬ。そこで最も簡便に内臟諸機關の機能の盛衰消長を代表的に表示するものは何であるかといふに、云ふまでもなく呼吸作用である。呼吸は呼吸系統の生理作用ではあるが、之れに依つて血液循環の状態も略々察知する

生理上の
主眼點の

ことが出来るし、一般の元氣とか疲勞とかも餘程まで知ることが出来る。運動が完全に行はれ居るかどうかを最もよく表示するものも亦呼吸作用である、故に體操に於て生理上の標的を呼吸作用に置くことは最も便宜にして且つ肝要なる方法である。一體主眼點といふことは、どの生理作用を重く見るかといふやうなことではなく、何れに最も多く著眼するかといふ程の意味であるから、呼吸作用を主眼とせよといふことは、他の消化作用とか循環作用等を閑却してもよいといふ意味ではない。生理上から見たならばいづれの作用でも大切でないものはないが、之れ等の諸作用の一般的傾向即ち吾人が日常に於ける生活状態を外面に表すものは呼吸作用であるが故に、之を生理上の主眼點とすることも當然のことである。(體育原理篇運動論章下參照)

【心理上の主眼點】 體操の本領は其の目的を意識し(これによつて生理状態が何うなるか或は自己の精神が何う鍛鍊せらるゝとかといふやうな詳細なものでなくとも、我は我が體を右に屈しやうとか、或は前方に傾けやうとかいふ意識の命令に従ふこと)之れに向つて全意志を傾注して運動するといふところにある。従つて體操の運動は意志的運動である。彼の目的もなく行はるゝ自動的(自發的)運動や反射的の運動とは全然別異のものである。而して

心理上の
主眼點の

意志的運動であるといふことは、徒らに意志の強度を加へて活潑に動作をするといふやうな意味ではなく、意志によつて或る動作が制御せらるゝ場合もあつて、剛柔動靜常に宜しきを得ることである。この心理上の主眼點も前述の二つの主眼點と同様に、主眼點以外のものを閉却してもよいといふ意味でないといふことは勿論である。例へば感情などは直接意志の發動を促すものであるが故に、教師は常に寛嚴宜しきを得なければならぬといふことも、實に此の點に存するのである。

【體操教範中に示されたる主眼點】

第十一 身體各部ノ均等ナル發育就中内臟ノ強健ハ體育上緊要ナル著眼點ナリ之ガ爲筋骨ノ完全ナル發育ヲ圖ルト共ニ重要ナル内部器官ノ發達ニ特ニ留意スルヲ要ス。

第三節 體操に於ける運動の分類

體操に於ける運動の分類は、古來幾多の變遷を経て今日に至つたものである、今其の進化の狀態を順を逐ふて述べれば次の如くである。

【一、外面的形狀及び運動器具の相違に據る分類】

運動器具の相違に據る分類

これは運動其のものの性質に據る分類ではなく、單に外面的形狀或は運動器具の相違に依つた分類である。この分類の仕方は論理學上人爲的分類法と云つて、例へば書籍を分類するに洋装の本は其の内容が日本文であらうが歐文であらうが一向顯著なく、唯外觀上から洋書とする類である。丁度以上に挙げたる例と同様に運動を分類するに當つて、器械を持たないで運動するものを徒手の體操といひ、啞鈴を持つものを啞鈴體操、球竿を持つものを球竿體操、器械を使用するものを器械體操と名づくるやうな類であつて、是れは最も進歩せざる初歩の分類である。

運動せしむる身體の部分を據る分類

【二、運動せしむる身體の部分に據る分類】 これは前項に述べたやうに、身體以外のものを標準として種類を分けたものではなく、運動せしむる身體其のものを分けて分類するものである。即ち脚を動かす運動を脚の運動、手を動かす運動を手の運動と云ふの類で、脚を動かして腹脊に效益を與へたり、手を動かして胸部背部に效益を與へたりするやうなことは、全く之れを度外に置いて顧みない分類法と言はねばならぬ。若し吾々の運動が其の動かす部分にのみ效益を及ぼすものであるならば、運動は筋骨以外に效益のない筈であるけれども、運動の效益はかゝる狹隘なものではなく、却つて筋骨以外に於て大なる效益のあるものである。

故にこの分類法は前に陳述したる外形的分類に比すれば一步を進めたものであるが未だ以て完全なる分類法と稱することは出来ぬ。

【三、練習の目的に據る分類】これは身體練習の目的に依つて夫々分類するのであつて、其の使用する器械や動かす身體の部分等には拘はらないで、直ちに胸を發達せしむる目的の運動は胸の運動とし、また背部の姿勢を正しく練習せんと思ふものは、背の運動といふやうに分類する方法である。是れは現行學校體操法の分類であつて、最も進歩した遣り方である。リングはこの方針で分類したのであるが、夫れは頭・體・臂・脚の練習といふやうに、極めて粗大なる分類に過ぎなかつた。然るに今日に於ては單に其の體だけの練習を分ちて胸・背・腹・軀幹側方の四練習とするやうになつた。即ちリングの當時は唯だ體の練習と稱して、其の何れの部分の練習を主眼とするかといふことを考へずに、漫然として練習して居たものが、現今では特に胸とか背とかの一事に配當して、最も精密に練習するやうになつたのである。又昔時は上肢下肢の練習を腕の練習或は脚の練習等と稱して、單に脚・腕其ものみの運動を考へたのであるが、今日は上肢と言へば唯だ腕のみを意味するのではなく、却て其の附著即ち肩帶に重さを置くやうになり、下肢といへば單に脚のみを意味することなく、寧ろ

練習の目的に據る分類

其の附著部である腰帶に重さを置くととなつたのである。換言すれば末梢よりも根幹に近い部分を主とするやうになつたのである。尙ほ以上のやうに精密に各部々の練習を考ふると同時に、一方に於ては一時に全身を練習することの大切であることを認めて、全身の平均運動・懸垂・跳躍運動等を行はしむることゝなつたのである。此の分類法によつた體操の部類は即ち次の如くである。

- 下肢の運動
- 平均運動
- 上肢の運動
- 頭の運動
- 呼吸運動
- 胸の運動
- 背の運動
- 腹の運動
- 軀幹側方運動
- 懸垂運動
- 跳躍運動

尙ほ永井教授は其著『學校體操要義』に呼吸運動特設の理由として次の如く述べて居る。

呼吸運動は、眞正の意義より言ふ時は、特に之を設くる必要を認めず。何となれば前にも述べし如く、體操全部は何れも呼吸運動にして、懸垂・跳躍の如き運動は、其の最も強き呼吸運動なればなり。然れども茲に特に呼吸運動として設けたるは呼吸を盛にならしむる目的にあらずして、實行上強き運動を行ひたる後、或は全運動の終りに於て呼吸を整理せんが爲めなり。是れ等は多く上肢の運動・頭の運動等を利用して行ふと雖も、其の目的既に呼吸整理にあるを以て、實行上の便宜より、特に呼吸運動の名稱を用ひたるにて、詳しくは呼吸整理運動と稱すべきなり。故に之れを以て、唯一の呼吸運動なりと誤解せざらんことを望む。

【體操教範草案の分類】 陸軍に於ては、體操を基本體操と應用體操との二部に分つて、更に基本體操を次の如く分類して居る。

- 其一 脚の運動
- 其二 臂の運動
- 準備運動
 - 其三 頭の運動
 - 其四 簡易なる軀幹運動
 - 其五 臂脚連合の運動
- 其六 懸垂運動
- 其七 平均運動

體操教範草案の分類

- 其四 背の運動
- 主運動
 - 其五 腹の運動
 - 其六 行進運動
 - 其七 横腹の運動
 - 其八 跳躍運動
- 終末運動—呼吸運動

尙ほ應用體操は主として懸垂跳躍等の運動若くはそれ等の聯合である。

第四節 體操に於ける姿勢

姿勢といふことは身體が空間を占有してゐる状態をいふのであつて、運動とは甲の姿勢より乙の姿勢に移る動作をさして言ふのである。故に體操科の目的を達せんとするには、最善の姿勢を選んで始め、最善の姿勢に移ることが、最も運動の効果を大ならしむる所以である。而して運動を始むる際に取る所の姿勢を、「始めの姿勢」(發動の姿勢、又は用意の姿勢)と言ひ、動き終りし時の姿勢を「終りの姿勢」といふのである。體操に用ふる主なる姿勢は、次の全身の姿勢と部分的姿勢との二種類である。

體操に於ける姿勢

全身の姿勢

第一 全身の姿勢

全身の姿勢といふことは、全身が如何なる状態にあるかに依つて命名したもので、或は之を基本姿勢ともいつてゐる。此姿勢に左の五種類がある。

- 一 直立姿勢
- 二 腰掛姿勢
- 三 膝立姿勢
- 四 臥狀姿勢
- 五 懸垂姿勢

以上五種の姿勢中最も多く用ひらるゝものは直立姿勢で、就中「氣を着け」の姿勢は全姿勢の基本ともすべきものであるから、體育原理篇に於ても簡単に述べて置いたが、更に「氣を着け」だけの姿勢に就て詳しく述べやうと思ふ。

「一、「氣を着け」の姿勢」氣を着けの姿勢は體操ばかりでなく、教練其他に於ても極めて大切な姿勢である、歩兵操典には、之れを不動の姿勢と稱するが故に、體操上の名稱と相併せて直立不動の姿勢といつてもよいが、此の姿勢を取らせるために用ゐる所の號令を冠し

氣を着けの姿勢

て「氣を着け」の姿勢と命名せられて居る。(體育原理篇第六章發育論に述べたる正常姿勢に同じ)「氣を着け」の姿勢は、心身上特に注意し緊張した姿勢であつて、所謂放漫なる自然的安慰の姿勢(態度)ではない。少なくとも是等の姿勢から意志の集中と共に或る運動を経て緊張を繼續しつゝある状態である。而して未熟の者ほど其の注意を要することが大なると共に緊張することも亦大なるものである。然らば「氣を着け」の姿勢に於ける精神の状態即ち心構へともいふべきものは何うであらうかと問ふに、操典第二十二に最も明瞭に示してある。

「不動ノ姿勢ハ軍人基本ノ姿勢ナリ故ニ常ニ嚴肅ニシテ端正ナラサルベカラズ、軍人精神内ニ充ツルトキハ外容自ラ嚴正ナルモノトス」

これに據つて「氣を着け」の場合に於ける精神状態を説明すれば、嚴肅なる引き締つた心内に充つることであつて、彼の靜的な無想無念のものでないことは勿論、沈思冥想的のものでもない。砲手の今や引金を引かんとする瞬間に於ける精神状態の如く、活眼を開いて活動を待つ所の意志的状态である。故に「氣を着け」の姿勢に於ける精神状態の特色は活動的にして嚴肅なることであるが、學校生徒に在りては以上の外に快活ならしむることが必要である。(勿論快活ならしむるといふことは、操典に示されたる精神と決して矛盾するもので

はないが、餘りに狹隘なる解釋を下すことは、操典の精神に戻ることと思ふから特に茲に附
け加へた次第である。

次に「氣を着け」の姿勢に於ける身體の状態即ち身構へともいふべきものは何うであるかといふに、精神と同様に嚴正であり端正であらねばならぬものである。但し學校生徒に在りては嚴肅であると共に活潑であれといふことが、操典の精神にも違背することなく、且つ狹隘に陥る弊を防ぐことが出來やう。尙ほ「氣を着け」の姿勢は前に述べたやうに軍隊では不動の姿勢と云つて居つても、決して動かないと云ふ姿勢ではなく大に動かんとする姿勢であるから、前後左右心の欲する所に従つて直ちに動き得るやうな所謂不偏端正なることが必要である。

【氣を着けの姿勢の要領】 歩兵操典第二十二に頗る叮嚀懇切を極めた説明がある。

「兩踵ヲ一線上ニ揃ヘテ之レヲ著ケ、兩足ヲ約六十度ニ開キテ齊シク外ニ向ケ、兩膝ハ凝ラザルヤウ之ヲ伸バシ、上體ヲ正シク腰ノ上ニ落チ著ケ、且少シク前ニ傾ケ、兩肩ヲ稍ミ後ロニ引キテ一線ニ之レヲ下ゲ、兩臂ハ自然ニ垂レ、掌ヲ股ニ接シ指ハ輕ク伸バシテ之ヲ竝ベ、中指ヲ袴ノ縫目ニ當テ、頸ヲ眞直ニシ頭ヲ正シク保チ、口ヲ閉ヂ兩眼ハ十分之ヲ開キテ前方ヲ直視ス。」

之れによつて見れば「氣を着け」の姿勢は、緊張姿勢ではあるが、彼の總ての伸筋を極度に緊張せしめた、ブラウネ、フィツエル兩氏の所謂軍隊式姿勢ではない。何んとなれば「兩膝ハ

氣を着け
の要領

凝ラサルヤウ之ヲ伸バシ」、「兩臂ハ自然ニ垂レ」、「指ハ輕ク伸バシ」等述べてある點によつても、凝り固つて餘裕のない姿勢でないことだけは確實である。武道の教訓に「七分の餘裕を存すべし」といふことがあるけれども、蓋し本姿勢の精神中にも此の教訓に似通つた精神が横はつてゐる。要するに「氣を着け」の姿勢は、一面に於て非常に張りつめた心身の状態であると同時に、他の一面に於ては意志の命令に直に應ずることの出來る餘裕を具へてなければならぬ性質のものである。

尙ほ以上に掲げたる操典中に「口ヲ閉ヂ兩眼ハ十分之ヲ開キ」とあるは、舊操典にはなかつた所であるが、全體の精神を把握するに足る重要な教訓である。外容かく整つて精神内に充つることは夙に吾人の述べた所である。

【姿勢教養上の注意】 氣を着けの姿勢を前に述べたやうに正しく取らしむることは一朝一夕に出來ることではない。或る意味から體操は善良なる姿勢を養成する爲めに行ふものであると言つてもよい位に、體操の全實行に據つて初めて完全なる姿勢を取り得るものである。従つて幼稚なる兒童に直ちに正しい姿勢を要求するやうなことは、勞多くして効果が少ないばかりでなく、卻つて其の發育を障害する場合が尠なくない。故に幼稚なる兒童にあつては先

姿勢教養
上の注意

づ體育原理篇に於て述べた正常態度をとらしむる位の目的で、口を閉づることとか、手を下垂して股に付けることとか、元氣のある晴々した眼で前方を見よといふ位の範圍に於て注意し、殊更に正しい姿勢を取らしむるのでなく、漸次に習慣づけるといふことが最も肝要なことである。斯くの如く最初は心身兩方面に於て過大なる要求を避けつゝ、一步一步程度を進めて遂に完全なる姿勢を取り得るやうに努めなければならぬ。茲に姿勢の教養上最も有效なる方法は兒童を裸體にして整列せしめ、教師も見、兒童相互にも屢々見せることである。此の際姿勢圖等を掲げ置かば一層有效であるが、更に有效な方法は姿見の鏡を置いて自發的に矯正せしむることである。次ぎに「氣を着け」の精神的方面の教養上最も重要なものは眼である。「實に眼は心の窓」といはれてゐるやうに、精神の状態が其の色其の光りの上に明かに表現するものである。故に教師は兒童に向つて「活々とした光澤のある眼」でなければならぬことを十分吹き込まなければならぬ。前に體操に於ける主眼點は意志であることを述べたが其の意志を最もよく表現するものは眼であるから、吾人はこの眼の教育に十分に意を注がなければならぬ。序ながら述べて置くが、着眼點を示す場合に「一點を凝視せよ」と要求するものがあるけれどもそれは大なる誤りである。何となれば一點の凝視は到底永續することの

出来ないばかりでなく、何等の必要もない甚だ無理な要求であるからである。加ふるに一點凝視の習慣は「底光りのする恐ろしい陰險な相」となり易いものであるから注意しなければならぬ。如何に活眼を開いて活動を待つ所の眼つきだからと云うて、成人や軍人ならばいざ知らず、子供には子供らしく無邪氣で活氣ある眼で前方を廣く見るといふ習慣をつけなければならぬ。尙ほ一點凝視を戒むる武道の教訓に「敵の劍に著目すれば心を劍に奪はれ、敵の眼に著目すれば心は眼に奪はる」といふやうなことを唱へられてゐるが、蓋し武道に於ける此の精神は沈著にして餘裕あるべきことを教へたものであるから、正常態度に於ける精神の状態と餘程似通つてゐるやうである。従つて正常姿勢即ち「氣を着け」の姿勢に於ける精神即ち心構とは多少異つてゐる點もあらうが、一面の眞理とし大に參考としなければならぬ事である。即ち今にも飛び掛らんとするが如き意氣を藏すると共に、一面に於ては沈著にして綽々たる餘裕がなければならぬ。武人の敵前に於ける行動は、實に此の矛盾せるが如き二方面を完備してゐることに依つて、始めて十分なる功績を發揮することの出来るものである。「氣を着け」の姿勢を止めて休息せしむるには「休め」の號令にて次の如くせしむ

【休めの要領】 歩兵操典第二十三

「先ツ左足ヲ出シ爾後片足ヲ舊ノ所ニ置キ姿勢ト動カサルトニ意ヲ留ムルコトナク其場ニ立チテ休憩ス」
「休憩中ト雖話スコトヲ禁ス」

「休め」は心身の休養ではあるが、怠慢放心の態度ではない。従つて心身共に爽快慰安の風あることを要するけれども、決して頭を垂れたり體を傾けたりして、意氣銷沈の状態に陥つてはならない性質のものである。されど幼弱なる兒童に向つて餘りに狹隘なる杓子定規を振り廻はすことは無理であるから、最初は適宜斟酌を加へて次第に操典に示してあるやうに習慣づけなければならぬ。従つて「休め」の際に於ける談話の如きも最初から嚴禁するやうなことは、實際の上に於て大に考慮すべきものであつて、自由に雜談を許せといふ譯ではないが、何事も漸進的に善き習慣をつけることが肝要である。

腰掛姿勢

【二、腰掛姿勢】これは主として腹の運動・軀幹側方運動のやうな軀幹部の練習に用ゐる姿勢で、次の三通りがある。



(一其) 腰掛姿勢

「其の一」膝を屈して腰を深く掛くるもの

「其の二」膝を伸ばして腰を浅く掛くるもの

「其の三」馬乗風に跨つて腰を掛くるもの

膝立姿勢

腰掛の姿勢を取らしむるには、「腰掛け」の號令若くは告諭を用ゐて行はしむるのである。

【三、膝立姿勢】此の姿勢も腹及び軀幹側方等の運動に用ゐるものであつて、區別すると次の三通りになる。



(一其) 膝立姿勢



(二其) 膝立姿勢

「其の一」兩膝立にして兩膝を合せて行ふもの

「其の二」兩膝立にして膝を開きて行ふものである

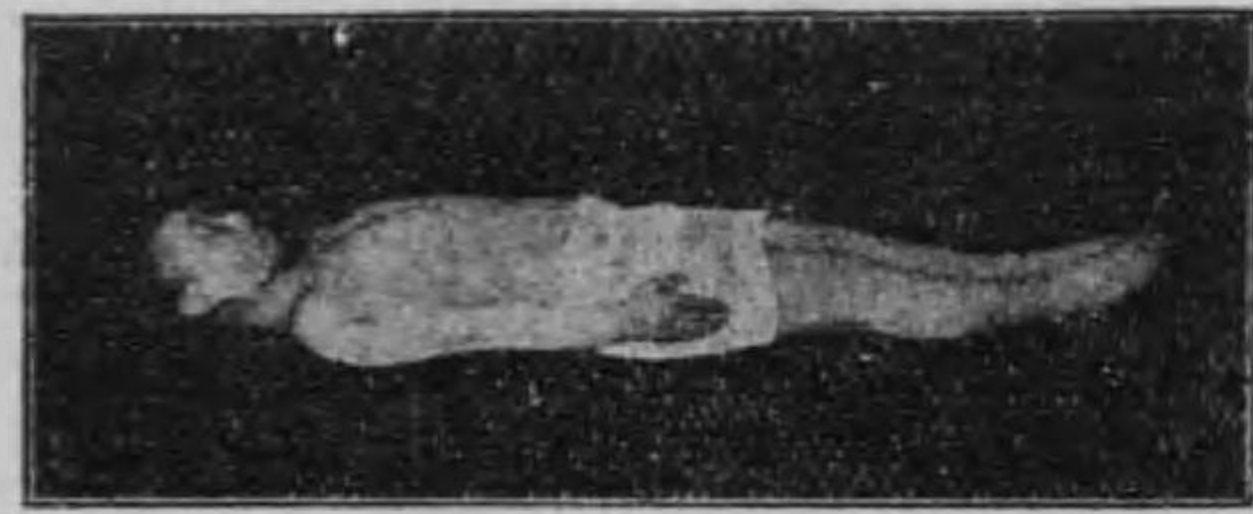
「其の三」片膝立にして片脚を前に出して行ふもの

兩膝立姿勢を取らしむるには、「兩膝立——用意」の號令を下し、第一動で踵を上げ、第二動で膝を屈げて體を下げ、第三動で膝を地に著け、足尖を後ろに伸ばす。但し初歩の兒童に對しては、足尖を後ろに伸ばさないうで其儘立て、置かしむる方が容易である。又熟練すれば第一動と第二動とを同時に行つて、踵を上ると同時に膝を屈せしめてよい。片膝立姿勢を取

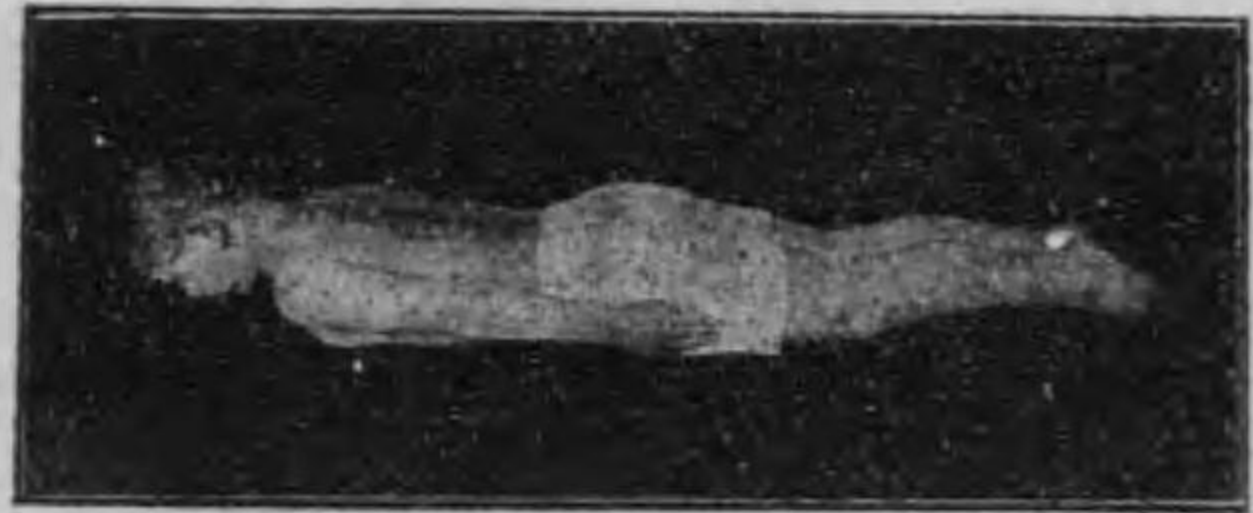
らせるのには、兩膝立（其の一）を取りたる後、「左（右）脚片膝立——用意」の號令を下し、左（右）脚を前に立てしむるのである。

臥狀姿勢

【四、臥狀姿勢】此の姿勢は腹又は背の運動等に用ゐるのであつて、其の主なるものは次の二通りである。



(一其) 臥 狀 姿 勢



(二其) 臥 狀 姿 勢

「其の一」——仰臥即ち仰向きに臥すもの
「其の二」——伏臥即ち俯向きに臥すもの
仰臥の姿勢を取らしむるには「仰向きニ臥セ——ふせ」の號令で、第一動踵を挙げ、第二動膝を屈し、第三動臀部を下ろし、兩脚を前に伸ばして上體を後ろに倒す。熟すれば第一動と第二動とを同時に
伏臥の姿勢を取らしむるのには「伏セ——ふせ」

の號令にて、第一動踵を挙げ、第二動膝を屈し、第三動膝を下ろし、第四動體を前に倒して伏す。熟すれば第一動と第二動とを同時にするばかりでなく、第三動と第四動をも同時に

懸垂姿勢

はしむることが出来る。

【五、懸垂姿勢】此の姿勢は懸垂運動に用ゐるのであるから、詳しいことは該運動條下に於て説明することとして茲に省略する。

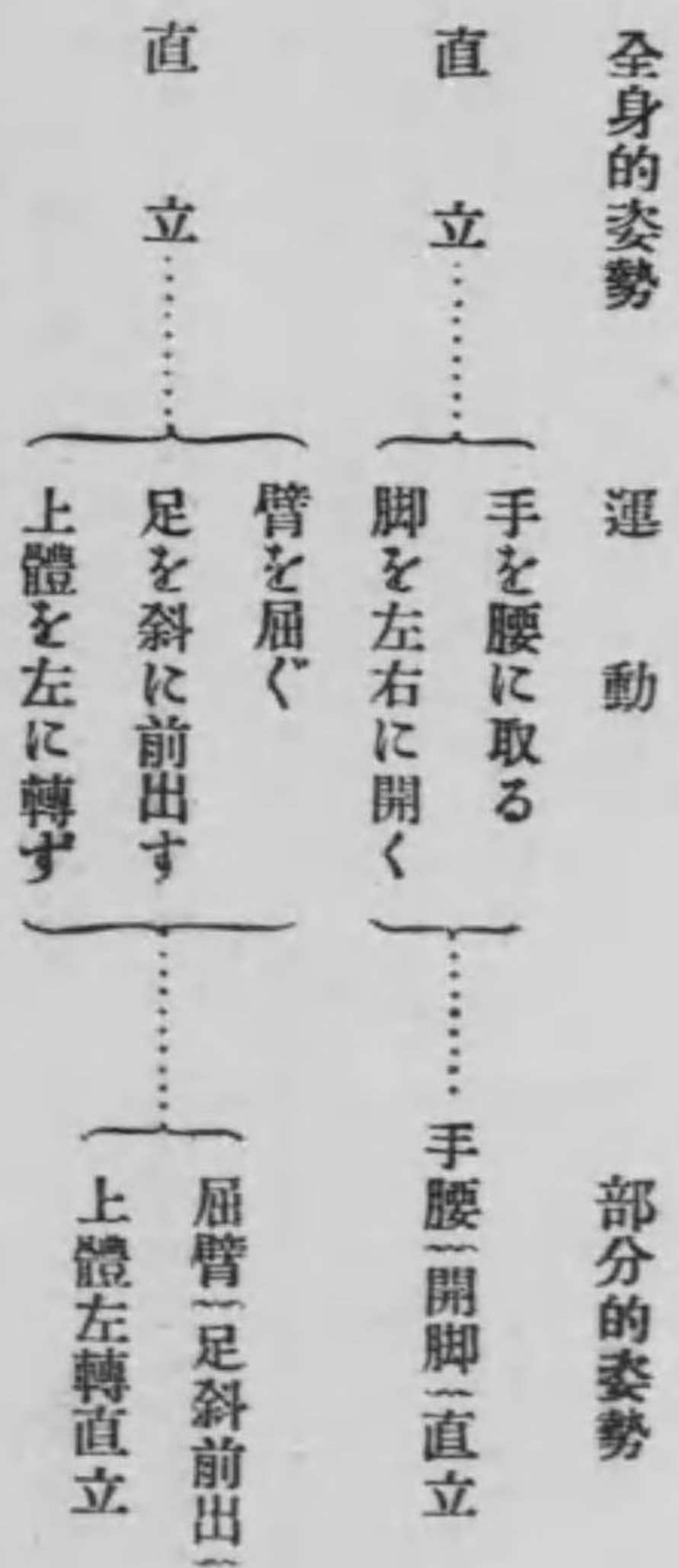
部分的姿勢

第二 部分的姿勢

部分的姿勢といふのは、下肢・上肢等 身體各部の状態に依つて命名したものである。即ち前に述べた各全身の姿勢に於て、更に下肢・上肢等の運動を行った後取つた所の姿勢である。故に之れを派生的姿勢とも言つてゐる。例を以て示せば次の如くである。

全身の姿勢	運 動	部 分 的 姿 勢
直 立	脚を左右に開く	開脚直立
直 立	屈 臂	屈臂直立
直 立	臂を上伸ばす	臂上伸直立

又部分的姿勢は其の部分の運動の加はるに従つて、複雑なる姿勢と變化して行く。例へば左表の如くである。



部分的姿勢中「始めの姿勢」として最多く用ゐらるゝものは、上肢及び下肢に關する姿勢であつて其の簡單なるものを舉ぐれば次の如くである。

- 「手腰直立」、
- 「手頸直立」、
- 「開脚直立」、
- 「屈臂直立」、
- 「臂前屈直立」、
- 「臂側伸直立又臂側舉直立」、
- 「臂上伸直立又臂上舉直立」、
- 「閉足直立」、
- 「足前(後)出直立」、
- 「足左(右)出直立」、
- 「足斜前(斜後)出直立」

以上の部分的姿勢中、屈臂直立以下は上肢及び下肢の運動中に説明するが故に之れを略して、

手腰直立

茲には「手腰」・「手頸」及び「開脚直立」の三姿勢に就て説明しやう。
一、「手腰直立」

號令「手を腰に上げ(取れ)——あげ(取れ)」



立 直 腰 手

【要領】體に接して速かに兩手を舉げ、四本の指を密著して前に、拇指を後ろにして、手を腰骨上に取り、手首を軽く屈指掌を穩かに腰に安置するやうかたである。

注意
い、殊更に肩を張らないやうにすること。
ろ、肘は少しく後方に引くやうにすること。
は、四指は離れないやうにすること。
に、手は腰より浮かないで、又強く押へ過ぎないやう即ち肩の重みを軟かに腰に支ふるやうにすること。

「手腰直立」より「氣を著け」の姿勢に復せしむるには、「直れ」の號令を用ひ速かに臂を

伸ばして両手を下ろさしむ。

適用 此の「手頭直立姿勢」は上體を正しく保たしむる效があるから、時には背の運動として用ゐてもよいが、獨立した運動として行ふ場合は甚だ少ない。主として他の運動の「始めの姿勢」として用ゐらるゝのである。即ち此の姿勢に依つて上體を正しく保ち其の他の部分の運動に故障のないやうにする場合に利用せらるゝのである。

適用の例 (い)、下肢又は頭の運動を行ふ際上體を正しく保たしむる場合。

(ろ)、上體後屈の場合(胸の姿勢を正しく保ち且つ反らすに便利である)。

(は)、凡て肩の姿勢の崩れ易き運動を行はしむる場合。

手頭直立



二、「手頭直立」

號令「手を頭に上げ(取れ)——あげ(とれ)」。

手頭直立 【要領】 肘を左右に張りつゝ成るべく捷徑を取り、之れを肩と水平に上ぐると同時に、兩臂を屈げ兩手を體に接して前方から舉げ、頭の後方に至らしめて掌を前に向け、肘を肩と水平に成るべく後方に張る。

注意

い、頭を前に突出さないやうにすること。
ろ、肘を前方に出さないやうにすること。
は、肘は肩と水平を標準とし稍上り氣味にするとも決して下らない様にするに、兩手の頭の後ろにある位置及び兩手の離るゝ多少は、各人の體格に依り一樣ではない。要するに肘を水平に後ろに張ることを主とし、前臂・指の位置などは自然に随ふやうにすること。

【手頭直立】より「氣を著けの姿勢」に復せしむるには、「直れ」の號令を用ゐ、肘を下ろすと同時に成るべく捷徑を取りて兩手を速かに前方から下ろさしめるのである。

適用 此の姿勢は上體特に胸を張り背を正しく保たしむる上に效がある。故に幼年の兒童等には單にこれだけで背の練習として用ゐてもよいが、多くは他の運動の「始めの姿勢」として用ゐられてゐる。

適用の例 (い)、下肢・平均其の他の運動に於て、背・胸の部分の正しく保つことの必要ある場合に適用するがよい。
(ろ)、胸廓を十分自由に張らしめんとする場合に於ては不利であるから用ゐないがよい。

三、「開脚直立」

號令「脚を左右に開け——ひらけ」

第四節 體操に於ける姿勢

〔要領〕「第一動」左足を約一足の長さ丈け左側に出し、「第二動」右足を同じ長さ丈け右側に出し、體量を正しく兩足の間に保つ。

注意

い、足を出す際體を動かさないやうにすること。
ろ、足を出すには軽く足尖から地に著けるやうにし、決して足を引き摺つたり若くは踵から地に著けないやうにすること。
は、足尖の方向を變らせないやうにすること。



立 直 脚 開

此の姿勢を取らしむる爲めに、少し進んだ生徒ならば、足左出若くは右出を以て一舉動にすることが出来る。此の際には特に體重を兩足の間に保つこと、足尖の方向を變らせないやうに注意することが必要である、往々一舉動を以て跳躍的に此の姿勢を取らしむるものがあるけれども、これは不利である。「始めの姿勢」は正しくすることを主としなければならぬから故らに急ぐ必要はない。

元の姿勢に復せしむるには、「脚を——もとへ」の號令を用ひ、第一動で左足を元位に復し、

第二動で右足を元位に復せしむるのである。此の際に於ては又「直れ」(一舉動)の號令を用ひ跳び復へりて「氣を著け」の姿勢を取らしめてもよい。

適用 開脚の姿勢は全身の平均を保ち易いのと、腰以下の部分を正確に保つ上に效がある。

適用の例 (い) 臂の運動を行ふ場合。

(ろ) 上體後屈及び側屈等の運動を行ふ場合。

〔複雑なる始めの姿勢〕 複雑なる「始めの姿勢」を取らしむるには初めは各姿勢毎に號令を用ひて次第に之れを取らしむる方がよいけれども、習熟した後には同時に結合せる號令を用ひて、之れを行はしむることが出来る。而して複雑なる姿勢を取る際及び之れを元位に復する際に各運動の舉動數を異にする場合は、各運動の最後を同時にすることが普通である。

第三 姿勢適用上の注意

以上の全身的姿勢及び部分的姿勢は、漫然何れの運動に用ひてもよいと言ふやうなものではない。能く運動の性質と兒童の進歩とに顧みて、それに相應したものを選擇して用ひなければならぬ。今其の一般的の注意を述べれば次の如くである。

複雑なる
始めの姿
勢

姿勢適用
上の注意

運動の性質に應ずる姿勢の注意

甲 運動の性質に應ずる姿勢適用上の注意

- 1、「手腰直立」上體後屈運動には利益があるけれども、上體左右轉向の運動には、稍々支へるやうな氣味があつて、初歩の者の外は不利益である。
 - 2、「手頸の直立」上體左右轉向には利益が多いけれども、上體の後屈には固過ぎて利益がなす。
 - 3、「左手腰右手頸直立」常に上體左屈の場合に用ゐるものであつて、之れを右屈に用ゐても、何等の效能もない。
 - 4、「脚の前出」上體を左轉し或は左屈する場合に、左足を前に出すことはよいけれども右足を出すことは全く無意義である。
- 斯くの如き次第であるから、運動の性質を考へて之れに應ずる姿勢を適用することは、極めて大切なことである。

乙 運動の進歩に伴ふ姿勢適用上の注意

- 1、「足の位置を變ずる場合」臂上伸及び上體前後屈等の運動にありては、「開脚直立」・「直立」・「閉足直立」の順序に進み、上體左右轉向等の運動にありては、「閉足直立」・「直立」・「開脚直立」の順序に進み、又上體左右屈運動にありては「閉足直立」・「開脚直立」・「足前出直立」の順序に進むことがよいのである。即ち運動する部分の關係から來る運動の難易に依つて、其の順序を定めなければならぬ。唯だ漠然と從來のやうに足の位置は、大なる基底から始めて漸次小なる基底に進むやうにただだけでは、未だ以て十分なる姿勢の適用といふことは出來ぬ。

運動の進歩に伴ふ姿勢適用上の注意

體操教範草案に於ける準備姿勢

脚直立」の順序に進み、又上體左右屈運動にありては「閉足直立」・「開脚直立」・「足前出直立」の順序に進むことがよいのである。即ち運動する部分の關係から來る運動の難易に依つて、其の順序を定めなければならぬ。唯だ漠然と從來のやうに足の位置は、大なる基底から始めて漸次小なる基底に進むやうにただだけでは、未だ以て十分なる姿勢の適用といふことは出來ぬ。

2、「臂の位置を變ずる場合」上體後屈運動にあつては「手腰直立」より始めて、「臂側伸直立」・「臂上伸直立」に進むやうにし、平均運動にあつては「臂側伸直立」より始めて「手腰直立」・「臂上伸直立」に進むやうにするのがよい。此の姿勢の變化に關しても從來は單に重點の位置の高低によつて運動に難易があると思つて、重點の低い姿勢から始めて漸次に高い姿勢に進むやうにして居つたのであるけれども、運動の難易は必ずしも重點の高低にのみ關係するものでないから、よく運動の關係を見て實行しなければならぬ。

【體操教範草案に於ける準備姿勢】 軍隊に於ては體操の始めの姿勢を名づけて準備姿勢と言つてゐる。即ち草案第二章に示されたる所を列擧すれば次の如くである。

第二十五 準備姿勢トハ運動ヲ行フニ方リ取ルベキ始ノ姿勢ニシテ運動ヲ正確ナラシメ又同一運動ノ強度ヲ變化セシム

第四節 體操に於ける姿勢

ル爲之ヲ用フルモノトス

第二十六 準備姿勢ノ正否ハ次ニ行ハントスル運動ノ效果ニ影響スルコト大ナリ故ニ本姿勢ハ最モ正確ナルヲ要ス
第二十七 準備姿勢ハ不動ノ姿勢及左ノ四種トス

一、脚ノ姿勢

二、臂ノ姿勢

三、體ノ姿勢

四、臂、脚體連合ノ姿勢

第二十八 準備姿勢ヨリ不動ノ姿勢ニ復スルニハ之ヲ取りタルトキト反對ノ順序ニ依ルモノトス

其一 脚の姿勢

第二十九 左(右)足ヲ左(右)ニ開ケ足尖ノ方向ヲ變スルコトナク左(右)足ヲ約二足長左(右)ニ開キ體ノ重ミヲ均シク兩足ニ託ス(「開脚」ト略稱ス)

第三十 左(右)足ヲ前ニ出セ

上體ヲ正面ニ保チタル儘足尖ノ方向ヲ變スルコトナク左(右)足ヲ約二足長前ニ出シ體ノ重ミヲ均シク兩足ニ託ス(「足前出」ト略稱ス)

其二 臂の姿勢

第三十一 手ヲ腰ニ

手ヲ體ニ近ク舉ケ拇指ヲ後ロニシテ腕骨ノ上縁ニ託シ他ノ四指ヲ揃ヘ輕ク腕關節ヲ屈ケ體ヲ挟ミ肘ヲ少シク後ロニシ肩ヲ下ケテ後方ニ引ク(「手腰」ト略稱ス)

第三十二 手ヲ肩ニ

成ルヘク肘ヲ動カスコトナク前臂ヲ上ニ屈ケ指ヲ揃ヘテ手ヲ屈ケ掌ヲ肩ノ外側ニ向ケ臂及手ヲ正シク體ノ兩側ニ置ク(「手肩」ト略稱ス)

第三十三 臂ヲ上ニ

第一動 手肩ノ姿勢ヲ取ル

第二動 臂ヲ肩幅ニ開キ指ヲ揃ヘテ上ニ伸ハシ掌ヲ對セシム(「臂上」ト略稱ス)

其三 體の姿勢

第三十四 前ニ支ヘ

第一動 膝ヲ伸ハシ肩幅ヨリ廣ク開キ指ヲ揃ヘ少シク内ニ向ケテ掌ヲ地上ニ置ク

第二動 臂ト體トニテ直角ヲ爲ス如ク兩脚ヲ同時ニ後ロニ伸ハシ上體ト脚トヲ一直線ト爲シ足尖及掌ニテ體ノ重ミヲ支ヘ胸ヲ張り少シク頭ヲ舉ク

本姿勢ニ於テ掌、足尖又ハ股ヲ器械ノ上ニ置クコトアリ其實施ノ要領右ニ同シ

第三十五 腰ヲ掛ケ

腰掛ニ腰ヲ掛ケ上體ヲ眞直ニ保チ胸ヲ張り臂ヲ體ノ兩側ニ垂ル(「腰掛」ト略稱ス)

第三十六 懸レ

横木ノ下ニ立チ眼ヲ之ニ注キ要スレハ踏切ヲ爲シ手甲ヲ後ロニシ肩幅ヨリ少シク廣ク横木ヲ握リ臂及脚ヲ伸ハシ體ヲ著ケ肩ノ力ヲ弛ムルコトナク胸ヲ張り頭ヲ少シク後ロニ引ク(「懸垂」ト略稱ス)
本姿勢ハ逆手又ハ片逆手ニテ行フコトアリ

其四 臂脚體連合の姿勢

第三十七 脚又ハ體ノ姿勢ヲ連合シ諸種ノ連合姿勢ヲ作ルコトヲ得

此場合ニ於テハ先ツ脚又ハ體ノ姿勢ヲ取リタル後臂ノ姿勢ヲ附加スルモノトス例ヘハ左ノ如シ

一、左足ヲ左ニ開ケ—臂ヲ上ニ

二、腰ヲ掛ケ—手ヲ肩ニ

體操に於ける運動の速度

第五節 體操に於ける運動の速度

運動の速度といふことは、或姿勢から他の姿勢に移る動作に要する時間である。運動の速度は各運動皆同一ではなく、運動の性質及び其の進度に依つて異同があるべきものである。

甲 運動の性質上より見たる運動の速度

運動する體部の大さ及び質量其他運動領域等の如何に依つて、各運動は各性質を異にするものである。今便宜上表を以て示せば次の如くである。

解剖上より見て

長筋・弱筋……………遅く
短筋・強筋……………速く

運動の性質上より見たる運動の速度

心理上より見て

鋭敏なる神経の通ぜる部分……………速く
然らざる部分……………遅く

大體より見て

上肢・下肢の運動……………速く
及反覆練習的運動……………速く
頭・軀幹・平均・呼吸運動……………遅く
及び矯正的運動……………遅く

以上は大體の區別であるが、尙ほ詳しく言ふ時は、軀幹は其の重量が全體の約二分の一を占めて居るから最も遅く行ふべきものであつて、これに次ぐは下肢である。上肢は下肢よりもずつと重量が少ないから最も速に行ふことが出来る。又頭部は重量も上肢に比して稍々高ければかりでなく、重要な體部であるから「十分遅く行ふべきものである。尤も同一水平面に於て移動する左右轉向等は速かに行つても差支ない。

二三以上の運動を結合して行ふ場合に於ては、其の中の最も遅きものを標準として之れに一致するやうに行ふことが必要である。

乙 運動の進度に依る運動の速度

運動の進度に依る

運動の速

同じ性質の運動でも練習の加はるゝに従つて、其の速度を異にすることは甚だ大切なことである。即ち最初は速く行ふことの出来なかつたものも練習するに従つて速くすることも出来るし、又最初は遅く行ふことの出来ないものでも後には漸次に速く行ひ得るものである。

例へば 軀幹の運動——最初は遅く——熱練するに従つて次第に速く
膝の屈伸——最初は速く——熱練するに従つて次第に遅く

動作終了後の休止

丙 動作終了後の休止

動作終了後の休止といふことは、終りの姿勢を若干時間保持すること、其の運動を確實にする爲めに極めて大切なことである。且つ一動作後の休止は、生理上から見れば其の筋肉に休息を與ふることであつて、心理上から見れば更に新たなる意志を注がしむる餘裕を與ふるものである。

連續する所の運動にありては、其の主要なる部分に於て長く休止せしめなければならぬ。例へば臂の屈伸運動に於ては臂を伸ばすことが其の運動の主目的であるから、屈臂の姿勢よりは伸臂の姿勢を長く保持して十分其の効果を確實にしなければならぬ。けれども困難なる姿勢を餘りに長く保持せしむることは、却つて運動の効果を減殺する場合が少なくない。同一

の姿勢を餘りに長く保たしむることは、血液循環を妨ぐるために、心身共に疲勞し易く其結果自然と正しい姿勢を保つことが出来なくなつて、種々なる弊害を來たす恐れがあるものであるから此の點は餘程注意しなければならぬ。

尙ほ動作と休止とを混合して運動の遲速を考へる者が少くないけれども、これは嚴格に區別して考へなければならぬ。動作其のものゝ速度は速くても、休止の時間が長ければ甚だ遅い舉動のやうに感じたり、或は動作其のものゝ速度が遅くても、休止の時間の短い爲めに速い舉動であると誤解したりするとは、運動の効果を完全にする上のみでなく、運動の要領を授くる上に於ても甚だ肝要なことである。

【運動の遲速に依つて生ずる筋作用の解剖的比較】 運動は多くの筋の共働作用に依つて營まれるのであるが、箇々の筋に就て詳しく見るときは各筋箇々別々の働きをなすものである。されど之を大別すれば次の三作用とすることが出来る。

一 主動作用 運動の主作用を營む筋の作用 例へば伸張運動時に於ける伸筋、又は屈曲運動時に於ける屈筋の如きものがある。

二 制限作用 主動筋の作用に反抗して其の作用の度を制限する作用(拮抗筋の作用ともいふ) 例へば伸筋と屈筋若く

運動の速
依つて生ずる
筋作用の比較

は外旋筋と内旋筋の如く互に相反す筋の作用で、緩徐なる運動に於て特に著名に現はれるものである。

三 静止作用—或る姿勢から他の姿勢に移る途中に於て、主働筋が重力と平均を保ち其の肢節を不動ならしめた瞬間突然拮抗筋の作用も中絶した場合である。即ち前二作用の平均作用とも見ることが出来る。

運動は以上述べしが如く三作用の複合であるから、其の速度の遅速に因つて筋の作用も互に異つてゐるのは當然のことである。即ち急速なる運動例へば物を投擲する場合等に於ては、主働作用が最も著明に營まれるけれども、緩徐な運動にありては之れと反對に制限作用即ち拮抗筋の作用が著明である。従つて速度の速い運動と遅い運動とは筋の働き方が餘程相異してゐる。この事を最も明かに證明したものは、ロンド (A. Londe) の撮影した瞬間寫眞である。この寫眞の示す所によれば、速かなる運動の終りの姿勢は、主働筋が最早弛緩してゐるのに、緩徐なる運動にありては主働筋が尙ほ依然として働いてゐることを知ることが出来る。

【運動の遅速に依りて生ずる筋の生理的差異】 斯の如く緩徐なる運動は筋の收縮時間が長いから、速かなる運動に比して筋の營養を増進することもそれだけ大である。これ瑞典式體操の多くの運動が、緩徐にして確實に行ふことを主とするやうになつた所以であるが、急速なる運動も亦神經機能の完成上竝に吾人の日常生活上に照らして、特別なる價值を有するもので

運動の遅速に依りて生ずる筋の生理的差異

體操教範草案に示されたる運動の速度

體操に於ける運動の回数

運動の性質に依る

あるから、此の兩方面の練習の孰れの一方に偏してもよろしくない、即ち一方に於て合理的に緩徐に正確なる運動を行はしむると同時に、他の一方に於て急速なる運動を行はしむることも甚だ必要なることである。

【體操教範草案に示されたる運動の速度】

第二十二 運動ノ速度ハ其目的及種類ニ從ヒ緩急ヲ異ニスト雖一般ニ臂及脚ノ運動ハ速ク頭及體ノ運動ハ遅ク實施シ習技者ハ教官ノ呼唱ニ依リ運動ヲ實施スルモノトス但衛生及指導上妨ケナキトキハ習技者ヲシテ呼唱セシムルコトアリ

第六節 體操に於ける運動の回数

運動の効果を確實ならしむる爲めには、如何なる種類の運動でも唯だ一回行つただけは十分ではない。同時に同一の運動を數回反覆練習することに依つて始めて目的は達せられるのである。されば其の回数は唯だ多いといふとだけがよい譯けてはない。隨つて甲の運動は何回、乙の運動は何回と定むべきものでもない。即ち回数が多い寡いは運動の性質と其の進歩の程度とに依つて斟酌すべきものである。

甲 運動の性質に依る運動の回数

運動の回数

強くして疲れ易き運動——少く
軽くして疲れざる運動——多く

例へば 上體後屈の如きもの——少く
臂の屈伸及び足の前出等——多く

乙 運動の進歩に依る運動の回数

何れの運動でも最初は少く、熟練するに従ひて之を多くすることは言ふ迄もないことである。

少きもの——三回乃至六回
多きもの——八回乃至十六回

一般に承認せられたる回数の標準

世には回数さへ多くやれば體操の効果が全うせられると思つて、教師自身でさへもこれ以上続け得ないやうな程度に數十回反覆せしむるものなどがあるけれども、それは甚だ寒心すべきことである。或る度まで疲勞に打ち勝つて努力する習慣を養ふことは大切であるが、前に述べたやうに餘りに多く續行するときは、心身共に疲勞すること夥しく常に運動の効果を減殺するばかりではなく、運動は反射的になつて所謂有意志的の運動ではなくなる。それを無理に意思的に行はせやうとすればそこに大なる無理が出来て来るばかりでなく、種々の弊害に陥り易いものである。

體操に於ける運動の連續

第七節 體操に於ける運動の連續

運動を連續することの可否は其の運動の性質と其の進歩の程度によつて定むべきである。

例へば 矯正を主とする上體後屈等——一々發令に依り一々注意して行はしむるを利とす。
發育を主とする臂屈伸等——習熟すれば發令を用ゐることなく連續して反覆練習せしむることがよい。更に進めば異種の運動と連續することも出来る。(從來に於ける連續練習)

第八節 體操に於ける運動の調律

運動の調律といふことは二箇以上の動作を連續する場合に、各動作の速度並に各動作終了後の休止の長短によつて生ずる時間の關係即ち律動をいふのである。詳かに觀察すれば一動作中にも律動があるけれども、茲に言ふ調律の意味は連續することに依つて生ずる「リズム」である。而してかくの如き調律には速いものもあれば遅いものもあるし、又平等なるものと不平等なるものがあるが、何れも運動の性質と運動の進歩とに依つて異同がある。

甲 運動の性質に依る調律

例(速くして平等なるもの)——行進及び足の前後出等

運動の性質に依る調律

體操に於ける運動の調律

運動の進
度に依る
調律

乙 運動の進度に依る調律

例 臂の屈伸——初め||遅く平等——少し進みては||稍々遅く不平等——更に進みては||稍々速く不平等
膝の屈伸——「初め||速く平等——次ぎに遅く平等——更に進みては||或は遅く或は速く不平等」

速舉動と
遅舉動

丙 速舉動と遅舉動

速舉動及び遅舉動なる名稱は、調律の平等不平等に拘らず、一分時間に行ふ所の運動の回数に依つて定むることが出来る。尤もその標準は人により運動の性質に依つて同一ではないから一定することは不合理であるが、大體から言へば次の如き標準とすることが出来る。

- 年長の男子
 - 速舉動——一分時約六十回
 - 遅舉動——一分時約三十回
- 年長の女子
 - 速舉動——一分時約六十五回
 - 遅舉動——一分時約三十二回
- 小兒(男女共)
 - 速舉動——一分時約七十回
 - 遅舉動——一分時約三十五回

第九節 體操に於ける呼唱

呼唱の性
質

呼唱とは動作に伴ふ發聲で其の動作を助け其の調律を保つ爲めに役立つ掛聲である。

【呼唱の性質】 初歩の兒童に體操を行はしめると、最初の間は黙つて教師の運動を一心に真似ることに努力するが、稍々暫く過ぎて學校の事情に慣れて來る頃になると、教師が別に要求しなくても折々「一、二」と叫び出す兒童のあることは屢々吾人の經驗する所である。そして一人が叫び出すと之れに相和して全體の兒童が、同様に「一、二」と聲を發するやうになるものである。然しながらいづれも空聲で動作と呼唱とが一致してゐない。多くは呼唱の方に夢中になつて動作の方が留守になつてゐる。之れを要するに此の時代に於ける發聲は、體操をするときは「一、二」とやるものであるといふ先入主の觀念が働いて、突然勃發したものであらう。所が餘程進んだ兒童でも少しく困難な懸垂とか跳躍とかいふやうな運動になると、教師が發聲の模範を示しても容易に發聲し得ないものであるが、稍々其の運動に習熟すると容易く發聲し得るやうになる。更に進んで全身の氣力を傾注して動作を確實に實行せんとする場合には、再び黙して發聲し得ないのが常である。以上の事實を總括すれば體操時に

於ける呼唱は、動作に全力を傾注する際には發聲し得ないものであつて、幾分か動作に餘裕あるときは掛聲を發し得るものである。丁度此の事は擊劍等を習ふ際にも同様の事實がある。最初は「彌(ヤー)闘(トウ)争(エイ)」又は「面、小手、胴」の掛聲が出ないものである。努めて掛聲を掛けて見ると動作と少しも一致しない所の空聲を出すに過ぎないが、稍々習熟すれば調子能く發聲し得るやうになる。されど眞劍勝負等になると發聲し得ないのが常であるとの事である。著者は眞劍勝負を見たこともなければ行つたこともないから、果してさうであるか何うかを知るよしがないけれども、餘程の餘裕がなければ掛け得ないのが普通であらうと思ふ。然しながら擊劍に於ける掛聲は、これによつて自己の勇氣を勵まし他を壓するといふ目的から掛けるものであるが故に、如何なる一生懸命の試合でも試合等の場合では之れを發することが常である。唯未熟の者の發聲は高い細い調子の聲であるが、熟達した人の掛聲はどことなく底力のある腹の底から出るやうな掛聲であるのみが違ふだけである。故に眞劍勝負の際に發聲するか何うかは甚だ疑はしいことであるが、普通の場合に於ては動作に全力を注いで、十分氣合を充實させた場合には發聲し得ないと普通である。

呼唱の有益なる場合

【呼唱の有益なる場合】

然らば體操に於ける呼唱は教育上何等の價値が無いかといふに、決

呼唱の無益なる場合

してそう云ふものではない。擊劍等に於ても自己の勇氣を勵ますといふとが一つの目的となつてゐるやうに、それによつて精神を勵ますことの出来るものであるから、運動の性質及びその他の事情によつては大に効果のある場合も少なくない。例へば上肢・下肢等の調律的運動でこれを發したからというて何等故障のない運動にあつては、時々呼唱を附せしむべきものである。殊に幼學年の兒童或は一般に沈鬱してゐる場合、天氣の陰鬱なる場合等に於て、氣を引き立たしめやうとする際には非常に有效なものである。其他運動の速度及び調律を知らしむる場合並に運動の整一を圖る場合等に於ても有益である。

呼唱の有害なる場合

【呼唱の無益なる場合】 調律的でない上體左右屈・左右轉向等の運動にあつては、呼唱を附けさせたからというて別段有害でも有益でもない。其の行ひ方によつては卻つて運動を妨げる場合が尠なくない。故にかゝる際には寧ろ一般に用ゐない方が安全である。

呼唱の有害なる場合

【呼唱の有害なる場合】 胸・脊・腹等の運動にあつては、呼唱は運動を妨げ呼吸を不十分ならしむ害がある。故に此の如き運動にあつては、教師も僅かに運動を起す合圖を告げ示すだけの精神で行へば宜しい。

呼唱の附方

【呼唱の附方】

第九節 體操に於ける呼唱

(イ) 呼唱は上調子ではいかぬ。「イーチ」「ニー」的の金切聲や空聲では、動作を活かす力も活氣を添へる力もないものである。故に呼唱は氣合の滿ちた腹底から出すやうに教へなければならぬ。即ち吸氣を音聲と共に全部吐き出すのではなく、吸氣の一部だけを發聲と共に出し、他の一部を以て横隔膜を壓して腹部に力の充ちるやうにするのである。尤もこの呼唱の付け方は、幼年の兒童にありては横隔膜が十分發達してゐない爲めに容易く出来るものではないが、此の精神で導くことは甚だ肝要なことである。

(ロ) 懸垂や跳躍等に於ける呼唱は、自然的發聲と言つて「ヤー」「トー」「ヤー」「ウー」等の氣合的のものでなければならぬが、野卑な掛聲になつてはならぬ。

(ハ) 呼唱は氣合を養ひ士氣を鼓舞して動作を活潑にする目的に於てのみ、付けさするのであるから餘りに濫用してはならぬ。常に呼唱を用ゐる習慣を養ふが如きは全く無意義である。従來は随分轉向や轉回に迄呼唱を付けさせたものなどもあつたが、何の必要があつたのか殆んど解釋するに苦しむのである。

(ニ) 次ぎに教師の呼唱であるが、これは運動の性質に依つて強弱、緩急當を得なければならぬ。即ち敏活なる運動の呼唱は、鋭く力があつて語聲を短かくしなければならぬが、

緩徐なる運動は稍々緩かに力の籠つた語聲で語尾を圓く切るやうにしなければならぬ。

【年長女子の呼唱】 以上は主として男子に就いてうたのであるが、女子の體操に於ては一般に呼唱を付けさせないのを以て本體としてゐる。殊に我國女子の特性として、假令内に剛毅の氣質又は鞏固な意志を藏して居つても、之れが外部への表出は極めて優雅に行ふを常とする上に、其の發聲器管の如きも如何にも女らしい優美の資質には富んでゐるけれども、男性的な勇壯活潑なる點に乏しきが故に、女子には呼唱せしめないことが最も安全である。但し女子師範の生徒は調聲の必要上此の限りにあらずである。又幼年の女兒は多少呼唱を付けしむるも差支へがない。

尙ほ年長女子に於ける呼唱の一法として氣息だけで行つてゐる者もある。即ち運動の調律速度等を十分に會得せしむる必要ある運動に對して、僅かに氣臭の一部を口より吹き出すと同時に、横隔膜を壓するやうにするのである。此の方法は女子の特性を失ふことなく且つ呼唱の一部の目的を遂げ得るものであるから、適當に併せ行つてもよいと思ふ。されど濫用する習慣を養ふことはよろしくなからぬ。

第二章 體操の各論

第一節 下肢の運動

下肢の運動

練習の目的

【練習の目的】 イ、下肢及び腰帶の諸筋を完全に發育せしむる。ロ、其の運動（動作）を圓滑自在ならしむる。ハ、精神を快活若くは平靜ならしむる。（最も直接に目的とせらるゝもののみを掲ぐ、以下之れに準ず）

練習の効果

【練習の効果】 『生理上』イ、下肢は全身筋肉の大半（四十八%乃至五十二%）ウエーベル氏に據れば五十六%を占むるが故に、局所的練習ではなく比較的大部分を働かす一般的の練習である。ロ、下肢は心臟を距ること最も遠きに位するが故に、多量の血液を下肢に誘導することが出来る、従つて全身に於ける血液の循環を促進せしむる効果がある。ハ、間接に腹部の練習を兼ねるが故に消化排泄等の生理作用を増進せしむる効果もある。『心理上』イ、下肢の運動は立位生活を営む人類に於ける最も自然の運動で、精神を勞することが最も少い（神經を興奮せしむる度合が比較的僅少である）。ロ、靜坐せる課業及び勉學の後等凡て沈鬱の狀

態にある場合に行へば、精神を快活ならしむる効果がある。ハ、劇烈なる運動若しくは其の他の事情によりて精神の亢奮せる場合に、之を行へば安靜に導くことが出来る。

適用上の注意

【適用上の注意】 イ、運動進行の順序中最も始めの運動として適當である。ロ、整理的の終りの運動として最も適するものである。ハ、強劇なる運動の直後に配合するに適す。ニ、天候其の他の事情によりて一般に疲勞倦怠を來たしたる場合等に於て、臨機應變歩行（嚴格なる行進にあらず）或は簡單なる下肢の運動を行ふことは最も適當なる手段である。ホ、尋常小學校等に於ける初年級の兒童で、未だ純粹なる腹部運動を課することの出来ない場合に、本運動を代用せしむることが出来る。

本運動に關係ある骨格

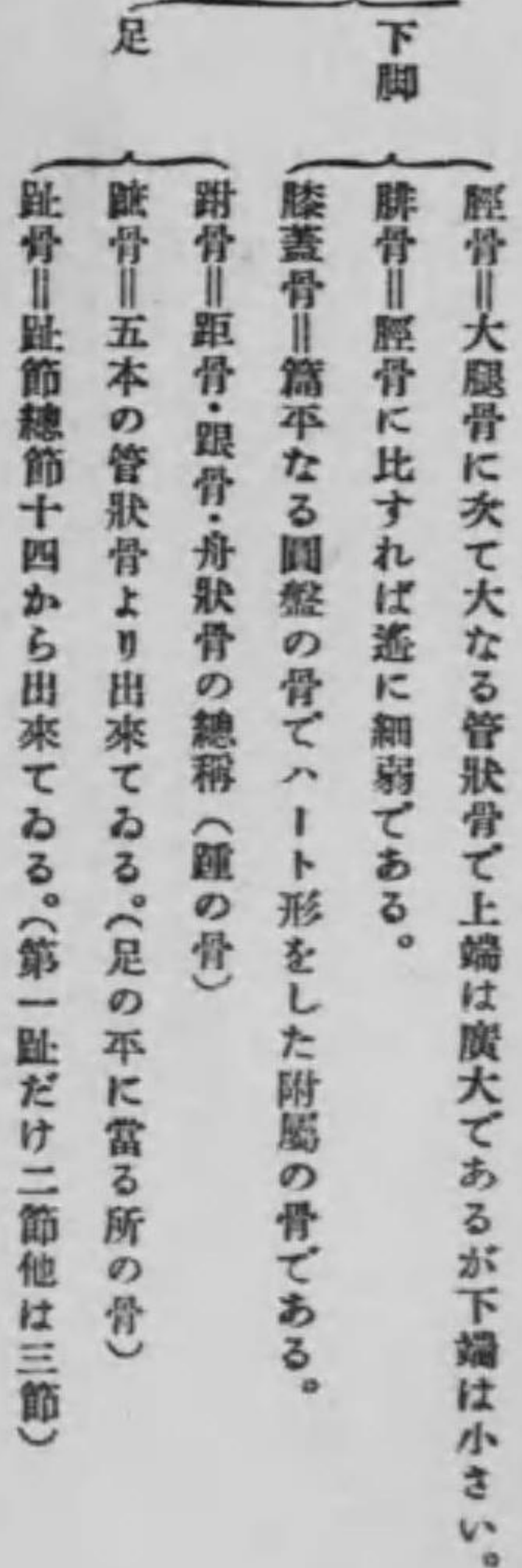
【本運動に關係ある骨格】 次の二部に區別することが出来るけれども合して下肢骨といふ。

下肢骨 腸骨、骨盤と大腿骨頭との關節處である髌骨の上部にある骨（帶を締める下の所の骨）
坐骨、髌骨の下部にある骨（座につきとき髌筋を隔て、座に附く所の骨）
恥骨、髌骨の上部にある骨（骨盤の前面下部に位する所）

（成人にありては以上三骨相合して一骨となり髌骨と稱へ其の左右髌骨と髌骨とを合したものを骨盤と言ふのである。）

（大腿——大腿骨——最大なる管狀骨で上端に内前方に延びてゐる球形の骨頭がある。）

遊離下肢骨



【本運動に參與する主なる關節】

膝關節|| 大腿骨頭と髌臼との骨臼球狀關節(關節頭が球狀で關節窩に嵌り込んでゐるもの)に屬するもので、肩關節に比べると球面が廣くて髌臼の窩が深いから、運動が自由でないといはれてゐるけれども大腿骨頭の頸部は細長いから割合自由である。其の運動の領域は、大約「前方舉上...九〇度」「後方舉上...五〇度」「側方舉上...五〇乃至七〇度」以上は主として直立姿勢に於ける場合で、膝を屈したり仰臥等の姿勢では大層異同がある。

膝關節|| 大腿骨・脛骨及膝蓋骨との間に生ずる蝶番關節(腓骨はこの關節の形成に關係がない)で、屈伸と廻旋との二種の運動を營むものである。而して伸展の度は人により年齢により多少の差異あれども、大腿骨と脛骨の中軸が略々一直線となる迄伸びる。又屈曲は踵が臀部に接するまで屈膝を行ひ得るものである。(膝關節の屈曲運動は普通の蝶番關節と大に趣きを異にし、研磨的に滑動運動を營むものである) 次ぎに廻旋運動の領域は極めて少ない。(殊に伸膝位に於てさうである)「伸膝位...内外旋共に約一〇度」「屈膝位外旋...約三十度乃至五十度」「屈膝位内旋は僅かに五乃至一〇度」

本運動に參與する關節

足關節|| 距下屈關節及び跗骨間關節との二種の關節から出来て居つて次の如き運動を營む。

- イ、「足の背側屈折」— 足の尖端を背側に屈する運動
- ロ、「足の趾側屈折」— 足の尖端を趾側に屈する運動
- ハ、「足の内轉」— 足を内側に轉ずる運動
- ニ、「足の外轉」— 足を外側に轉ずる運動
- ホ、「足の廻背」— 足の外縁を背側に牽擧する運動
- ヘ、「足の廻腹」— 足の内縁を牽擧する運動

【本運動に參與する主なる筋】

下肢筋は直立位に於ける身體の均衡保持並に全身の移動機關として吾人の生活上最も重要な任務を有するものである。而して下肢筋の運動は上肢筋の運動の如く複雑巧妙ではなく、甚だ粗笨なれども其の作業力は頗る強大である。(脚の筋は其の重量に於て臂の筋の約三倍三分を算す)

○腸腰筋(内腹筋)|| 大腰筋・小腰筋・腸骨筋の總稱である。(三筋相合して一筋となる)。(全身筋中重量第五位)、「動作」— 大腿を舉げ且つ之を外轉す。下肢固定位にありては腰椎及び骨盤を前方に牽く。(○)を附したるは重要な筋で、○は之れに次ぐもの。以下之れに準ず)

○大臀筋(外臈骨筋に屬す)|| 粗大なる後臀部の筋束(全身筋中重量第二位)、「動作」— イ、全部作用するときは大腿を後方に伸す。ロ、上部のみ作用するときは大腿筋膜を緊張せしめて下腿伸張の際脛骨を回轉せしむ。ハ、下部のみ作用するときは大腿を外方に回轉

本運動に參與する筋

す。ニ、又足の固定せる際は兩大臀筋の作用によりて骨盤を後方に轉じ、軀幹を直立せしむるが故に階段等を昇る際腸腰筋先づ働き大腿を屈して足を上段に進め、次ぎに大臀筋の作用により大腿を伸展して軀幹を直立せしむ。(本筋と腸腰筋は互に拮抗筋である。) 猶ほ本筋は脚の後舉運動を行ふ際に最も多く作用するものである。

○中臀筋(同上) 三角形の厚い筋で大臀筋の内層に在るもの(全身筋中重量第六位) 『動作』
——イ、全部……大腿を外轉す。ロ、前部……大腿の内方廻轉、ハ、後部……大腿の外方廻轉

○小臀筋(同上) 扁平三角状にして中臀筋の内層に在るもの、『動作』——イ、全部……大腿の外轉、ロ前方纖維……大腿の内方廻轉、後方纖維……大腿の外方廻轉(中臀筋と全く同じ)
○其他外脛骨諸筋 『梨子状筋』——上腿の外方回轉、『内閉塞筋』——三頭回轉筋とも稱して大腿の外方回轉、『股方形筋』——上腿の外方回轉、『外閉塞筋』——同上、『股鞘張筋』——大腿筋膜を緊張して下腿伸張の際脛骨を回轉せしむ

○縫匠筋(大腿伸側筋中に屬す) 『狭小菲薄の長筋で、『動作』——下腿を内轉す

○四頭股筋(同上) 『此の筋は全身の諸筋中最大なるもので、四頭を有して居る。而して各自

獨立の筋腹を有するが故に、これを獨立の筋と見做して、直股筋・内側股筋・外側股筋及び中央股筋といふ名稱を有してゐる。『動作』——イ、下腿を伸張する。ロ、下腿が固定してゐるとき上腿を起立せしむる。(例へば坐位より起立する場合等) 以上主として中央股筋の作用。膝關節筋は膝關節囊を伸張する。

○橈狀筋(内轉筋中の一) 『動作』イ、上腿を屈して之れを内轉する。ロ、又之れを外轉す。
○薄股筋(同上) 『扁平菲薄の長筋、『動作』——上腿及び下腿を内轉して且つ之れを屈する。
○長内轉股筋(同上) 『扁平三角形の筋で、『動作』——イ、上腿を内轉して之れを屈する。ロ、上腿の外方回轉。

○短内轉股筋(同上) 『動作』——前者に同じ

○大内轉筋(同上) 『全身諸筋中第四位を占むる強大なる筋である。』 『動作』——大腿の内轉

○小内轉筋(同上) 『前者の一部で、其の上部の纖維が獨立したものである。』 『動作』イ、上腿内轉及び屈曲(長短内轉筋に同じ)、ロ、上腿の外轉を助く。

○半腱樣筋(屈側筋中の一) 『動作』——イ、大腿を伸し下腿を屈し、且つ之れを内方に回轉する。

- 半膜様筋(同上)可なりに強い筋で、「動作」イ、上腿を後方に伸ばす、ロ、下肢固定する時は骨盤を直立せしむ。ハ、下腿を屈し且つ之れを内方に回轉する。
- 二頭股筋(同上)長短二頭を有する筋で、「動作」イ、上腿後伸、ロ、下腿を屈し且つ之れを外方に轉する、ハ、下肢固定するときは骨盤を直立せしむる。
- 前脛骨筋(下腿前側筋中の一)「動作」——イ、足を背側に轉す、ロ、足の内側縁を擧ぐるハ、足固定するときは下腿を前方に屈する
- 其の他の下腿前側筋「長伸腓筋」踵趾を伸ばし且つ之れを擧ぐ、「長伸趾筋」第二趾以下の伸張、足の背轉等、「第三腓骨筋」——足の外側縁を擧ぐる
- 下腿外側筋中に屬するもの「長腓骨筋」・「短腓骨筋」——共に足の運動に關係ある筋
- 腓腸筋(下腿後側筋中の一)「全身筋中第三位を占むる強大なる筋で、「動作」——イ、踵を上げ足を蹠側に屈す、ロ、膝關節を屈す、ハ足固定するときは下腿及上腿を後方に牽く
- 比目魚筋(同上)「動作」イ踵を上げ足を蹠側に屈す、ロ、足固定時——下腿を後方に牽く
- 其の他の下腿諸筋「蹠筋」・「膝關節筋」・「後脛骨長屈趾筋」・「長屈筋」——何れも強大なるものはなし。

足筋之れを略す

下肢の運動に於ける作用筋一覽表

運動	第一	第二	第三	第四	第五	第六	第七	第八
脚前舉	腸腰	直股	長内轉	短内轉	外閉鎖	股鞘張	恥骨	縫匠
脚後舉	大臀	大内轉	二頭股	半膜様	中臀	縫匠	梨子狀	内鎖
脚側舉	中臀	小臀	梨子狀	直股	股鞘張	縫匠	梨子狀	内鎖
脚外旋	大臀	方形股	内鎖	直股	股鞘張	縫匠	梨子狀	内鎖
脚内旋	中臀	小臀	梨子狀	直股	股鞘張	縫匠	梨子狀	内鎖
脚屈	半膜様	半膜様	二頭股	薄股	縫匠	長内轉	大内轉	半膜様
脚伸	四頭股	股鞘張	二頭股	薄股	縫匠	長内轉	大内轉	半膜様
脚舉	腓腸	比目魚	腓骨	長腓骨	後脛骨	長屈趾	短腓骨	
足尖舉	前脛骨	長蹠趾	腓骨	長趾伸	後脛骨	長屈趾	短腓骨	

右の表中、筋の順序は作業量の異なるものより次第に少量なるものに及んで示して居る。而して餘りに少量なるものは之れを省略した。

各種學校各學年教材配當表

運動年	下 肢	運動年		科
		年	年	
高等女學校	足尖閉閉 側步(一) 前(後)步 (一)步 出 足左(右) 出 足前(後) 出 踵上下 足尖閉閉	第一學年	第一學年	尋常科
		第二學年	第二學年	尋常科
		第三學年	第三學年	尋常科
		第四學年	第四學年	尋常科
		第五學年	第五學年	尋常科
		第六學年	第六學年	尋常科
		第一學年	第一學年	高等科
		第二學年	第二學年	高等科
		第三學年	第三學年	高等科
		第四學年	第四學年	高等科
第一學年	第一學年	高等科		
第二學年	第二學年	高等科		

運動年	下 肢	運動年	
		年	年
中學校	足尖閉閉 踵上下 足前(後)出 足左(右)出 前(後)步 側步 足斜前(後)出 足斜前(後)出	第一學年	第一學年
		第二學年	第二學年
		第三學年	第三學年
		第四學年	第四學年
		第五學年	第五學年
高等女學校	足尖閉閉 側步(一) 前(後)步 (一)步 出 足左(右) 出 足前(後) 出 踵上下 足尖閉閉	第一學年	第一學年
		第二學年	第二學年
		第三學年	第三學年
		第四學年	第四學年
		第五學年	第五學年

運動年	下	女子師範學校			
		豫備科	本科	第一部	第四學年
豫備科	足尖閉閉 踵上下 足前(後)出 足左(右)出 前(後)步 側步 足斜前(後)出 舉踵半屈膝 屈膝舉股				
第一學年			足各方出及舉踵 屈膝足前(側)出 足各方出舉踵半 屈膝		
第二學年					
第三學年			教授演習		
第四學年					

男子師範學校

運動年	下	本科			
		第一學年	第二學年	第三學年	第四學年
豫備科	足尖閉閉 踵上下 足前(後)出 足左(右)出 前(後)步 側步 足斜前(後)出 舉踵半屈膝 屈膝舉股 脚前(側)振	足各方出及舉踵 屈膝足前(側)出 足各方出舉踵半 屈膝		教授演習	
第一學年					
第二學年					
第三學年			教授演習		
第四學年					

師範學校第三學年及び第四學年に於て體操科の理論を授くべし
豫備科を置かざる場合に於ては之に配當せる教材を本科第一學年に加へ各學年に於ける教材は
適宜之を斟酌すべし

下肢運動の解説

舉踵

下肢運動の解説

【舉踵】

「始めの姿勢」『直立』、『手腰直立』

「號令」『一、足尖ヲ合セ——あはせ。二、足尖ヲ開ケ——ひらけ』（又なをれ）。

「要領」『一、足尖を少しく挙げ、踵にて兩足を内方に閉ぢ、兩足の内縁を接けて足尖を下ろす。二、同じ要領にて足尖を外方に開き元の位置に復す。

「注意」『一、足尖を舉ぐることに過ぎざるやう。ろ、足尖を舉ぐることに足らずして、地を擦るが如きことなきやう。は、體を揺り動かさざるやう。に、兩踵開かざるやう。又膝の屈らざるやう。

「進度」『初は、開き若くは閉づる運動を、一々分離して行ひ、次には、其の反對に連続して行ふをよしとす。

「適用」『此の運動は、直立姿勢に於ける足の開き方を正しくする效がある。故に足の姿勢の亂れたるとき之れを利用して矯正するのに便利である。又、閉足の姿勢は、直

足左(右)出

【足左(右)出】

「始めの姿勢」『直立』、『手腰直立』

「號令」『一、左(右)足ヲ左(右)ニ出セ——だせ。二、足ヲ——もとへ(なほれ)』

「要領」『一、膝を少しく屈指、左(右)足を約二足の距離ほど左(右)へ踏み出し體重を兩足にて平等に支ふ。二、稍々踵を舉げ、足尖にて地を突くやうにして、出したる足を元の位置に復す。

「注意」『一、膝の關節の凝らざるやう。ろ、出すにも引くにも地を擦らないやう。は、體の正面を失ひ兩肩の方向の變らないやう。に、足尖の方向元のまゝにして、内外何れにも向き過ぎないやう。

「進度」『初めは一々片足づゝ出し、又は引き、稍々進みては左右交互に出し更に進みては連続して行ふやうにする。

此の運動は、進みたる後は、踵上下、舉踵半屈膝及び上肢の運動等と結合して行

側歩

ふことが出来る。

【側歩】

「始めの姿勢」『直立』、『手腰直立』

「號令」『何歩左(右)へすゝめ』

「要領」『足左右出の要領に従ひて、左(右)足を左(右)へ出し、右(左)足を其の方に引き著けて一步横に進み、示されたる歩數だけ側方に進む。』

「注意」『い、足左右出の注意を守るやう。ろ、身體を横に振らないやう。は、女子にありては、十分に踵を擧げて行はしむるやう。』

「進度」『初めは一步、熟するに従ひて數歩行はしむ。されど普通の行進の如く餘り長く行はしむる必要はなし。』

足斜前(斜後)出

【足斜前(斜後)出】

「始めの姿勢」『直立』、『手腰直立』

「號令」『一、『左(右)足ヲ斜前(斜後)ニ出セ——だせ。』二、『足ヲ——もとへ(なほれ)。』

「要領」『一、膝を少しく屈げ、左(右)足を斜前(斜後)に約二足の距離に踏み出し、兩

足にて平等に體重を支ふ。二、稍々踵を擧げ、足尖にて地を突くやうにして、出したる足を元の位置に復す。

「注意」『い、膝の凝らないやう。ろ、足にて地を擦らないやう。は、體の正面を失つたり兩肩の方向を變じたりしないやう。に、斜前に出すには足尖の方向よりも外向きなるは勿論、四十五度よりも稍々大にすることがよい。斜後に出すときも、後方よりは稍々側方に近い心で行ふやう。』

「進度」『初めは片足づゝ出さしめ、熟するに従ひ兩足交互に連続して出さしむ。斜後に出す運動は斜前に出す運動よりも後に行はしむることが順である。進みては踵上下舉踵半屈膝及び上肢の運動等と結合して行ふことが出来る。』

足前(後)出

【足前(後)出】

「始めの姿勢」『直立』、『手腰直立』

「號令」『一、『左(右)足ヲ前(後)ニ出セ——だせ。』二、『足ヲ——もとへ(なほれ)。』

「要領」『一、膝を少しく屈げ、左(右)足を前(後)方約二足の距離に踏み出し兩足にて平等に體重を支ふ。二、足尖にて地を突くやうにして、出したる足を元の位置に

復すのである。

【注意】「前の運動に同じ。」

【進度】「初めは片足づゝ、熟すれば左右交互に連続して行ひ、前出を前きにし後出を後にすべし進みては踵上下・舉踵半屈膝及び上肢の運動等と結合して用ゐるやう。」

前(後)歩

【前(後)歩】

【始めの姿勢】「直立」、「手腰直立」

【號令】「何歩前(後)へ——すゝめ。」

【要領】「一步の時には足前(後)出の要領に従つて左(右)足を前に出し、而して右(左)足を其の方に着けて一步進む。二足以上の時には側歩の如く一步毎に兩足を着くことなく、通常行進の如く大なる足を前(後)に進め示されたる歩數丈け進みて停止する。」

【注意】「體を前後に動かないやう注意することの外は、側歩と同様にする。」

【進度】「側歩と同様。」

屈膝足前出

【屈膝足前出】

【始めの姿勢】「直立」、「手腰直立」

【號令】「一、左(右)膝を屈げ足ヲ前ニ出セ——だせ。」二、「足を——もとへ。」



出前足膝屈

【要領】「一、左(右)膝を屈げ左右足を前方約三足の距離に踏み出し、體重を兩足の間に保つ。二、足尖にて地を突くやうにし、膝を伸ばし出し、たる足を元の位置に復す。」

【注意】「一、上體は、前にも後にも傾いたり倒れたりせないやう真直に保つ。ろ、兩肩を正しく保ちて體の正面を變じないやう。は、出したる脚の膝は十分屈げ、後なる脚は十分之れを伸ばして其の踵を地より離さないやう。に、足の距離は約三足であるが、人によりて幾分の加減がある。其の標準は膝より下ろしたる垂直線が、其の足尖上若くは稍前方に落つるを度とするやう。(男子は稍々廣く、女子は稍々狭きを可とす) ほ、足尖の方向は兩足とも成るべく之れを變じないやう。」

【進度】「初めは片足づつ行はせ、後には左右交互に連続して行はせるやう。」

進みたる時には、上肢の運動と結合して用ふやうにする。

【屈膝足左(右)出】

【始めの姿勢】『直立』、『手腰直立』

【號令】『一、『左(右)膝を屈げ足ヲ左(右)ニ出セー』だせ』二、『足ヲ——もとへ』



屈膝足斜前出

【要領】『其の方向を側方にする外、屈膝足前出に同じである。』

【注意及進度】『屈膝足前出に同じ。進みたる時には上肢の運動と結合して行ふやうにする。』

【屈膝足斜前出】

此の運動も、其の方向を異にする外略々前二運動と同様に行ふことが出来る。

【踵上下】

【始めの姿勢】『直立』、『手腰直立』、『閉足直立』

【號令】『一、『踵ヲ舉ゲ——あげ』二、『踵ヲ下ロセ——おろせ(なほれ)』。』

屈膝足左(右)出

屈膝足斜前出

踵上下

【要領】『一、脚殊に足首を十分に伸ばし、兩踵を密着したる儘、成るべく高く舉げる。二、靜に兩踵を下ろす。』

【注意】『一、踵を舉ぐる時、膝を屈げたり兩踵を離したりしないやう。ろ、體を前後に傾けないやう。は、頭を前に傾けないやう。に、踵を下ろす時強さに失したり反動の身體に及ばないやう。』

【進度】『初めは一舉動毎に行はしめ、次に平等の調律にて連続せしめ、熟すれば踵を舉げたる姿勢を稍長く保ち不平等の調律にて連続せしむるを可とする。』

進みたる場合には他の下肢の運動又は上肢の運動と結合して用ゐるやうにする。
【適用】『此の運動は特に蹠・腓・脛の諸筋を強く働かしめ、脚及び腰の姿勢を正しく保たしむる効果がある、また屈膝運動・跳躍運動等の第一歩としても練習せしむべき運動である。』

【舉踵半屈膝】

【始めの姿勢】『直立』、『手腰直立』

【號令】『一、『踵ヲ舉ゲ——あげ。』二、『膝ヲ半バ屈ゲ——まげ。』三、『膝ヲ伸バセ——のば』

舉踵半屈膝

せ。「四、踵ヲ下ロセ——おろせ」



膝 屈 半 踵 舉

【要領】一、踵を擧ぐることに前運動に同じ。

二、踵を着けたる儘膝を足尖の方向に略々直角まで屈げる。三、膝を伸ばして(一)の姿勢に復す。四、靜に踵を下ろす。

【注意】一、兩踵は常に離れないやう。ろ、膝を屈けたる時、其の間の狭くならないやう。は、腰砕けて上體が前方に傾かないやう。に、膝を伸ばす際、十分強く之れを伸ばして、膝及び踵の開かないやう。ほ、頭を傾けないやう。へ、踵を強く下ろさないやう。

【進度】一初めは一舉動毎に行はせ、次には平等の調律を以て連續して行はせ、更に進みては第三動を強くし、不平等の調律を以て行はせる。

進みたる場合には、上肢の運動と結合して用るやうにする。

【適用】一此の運動の目的は、腰・膝・足首に於ける三關節の屈伸を自由にする所にある。特

【擧踵屈膝】

【始めの姿勢】一「直立」、【手腰直立】

【號令】一、「踵ヲ擧ゲ——あげ。」二、「膝ヲ屈ゲ——まげ。」三、「膝ヲ伸バセ——のばせ。」四、「踵ヲ下ロセ——おろせ」



膝 屈 半 踵 擧

【要領】一膝を出来るだけ全屈する外、擧踵半屈膝の要領と同じである。

【注意】一、熱せらるる間は一度に膝を全屈せしめないで先づ半ば屈げてから更に全屈せしむるやうにする。ろ、全屈の際兩踵の着くと否とは、其の人の體格に依つて一様でない。半屈までは何人でも兩踵を着けしむることが出来るけれども、更に多く屈げしむる場合に於ては必ずしも其の必要がない。寧ろ出来るだけ膝を深く屈げしむること

に膝を伸ばす點に於て著しい效驗がある。故に膝の屈り易き日本人に取つては最も多く適用すべき運動の一つである。跳躍運動は前記三關節の強い屈伸を要する運動なるを以て、此の運動は其の準備として利用せらるゝものである。

に注意しなければならぬ。は、腰上體・頭の姿勢に注意を要すること、半屈の場合よりも一層強し。

【進度】運動の調律は初めは稍遅く熟するに従つて稍速くするを可とする。進みたる場合には上肢の運動と結合して行はせるやうにする。

閉足舉腿屈膝



閉足舉腿屈膝

【閉足舉腿屈膝】此の運動は足尖を閉ぢて行ふ外、要領其の他殆ど前運動と同様である。此の運動に臂の前舉を加ふる時は、左の如くするを可とする。

足尖を閉ぢたる後、一、臂を前方に舉げ、拳を握ると同時に膝を全屈する。二、膝を伸ばしたる後臂を下ろして拳を開く。此の運動は跳躍運動の跳下姿勢に對して、極めて必要な準備となるものである。

屈膝舉股

【屈膝舉股】

【始めの姿勢】「手腰直立」

【號令】「一、左(右)膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉グ——あげ。」二、「足ヲ——もとへ」

【要領】「一、左(右)、足の踵を舉げ、體重を右(左)足に移しつゝ、左(右)膝を屈げ、股を前方に高く舉げて、脛を真直に垂れ、足尖を下方に向ける。二、膝を伸ばし足尖より下ろして元の位置に復す。」



屈膝舉股
足關節今少し伸ばす可すとす

やう。に、足尖の上に向かないやう。

【進度】此の運動は第一動に於て静止しないで直ちに第二動に移つて行ふやうにする方が容易である。故に初歩兒童には股を高く舉げて、足踏運動を行はしむることが適當である。尙ほ足尖を正しく下に向かしむることが困難である際には、四舉動に分解して行はしむるやうにする。

【注意】「い、運動が強硬にならないやう。ろ、上體が前方に傾かないやう。は、股に力を入るゝことを忘れて、脛に力を入れ過ぎ、それが爲め脛の後方に屈り過ぎないやう。」

「適用」此の運動は腹筋の働さを要することが多いから、初歩の者の運動として用ゐることが出来る。又此の運動は腰・膝・足首の三關節を自由に屈伸せしむるものであるから、歩法練習の基礎として行ふに適する。

脚前振

【脚前振】

「始めの姿勢」『手腰直立』

「號令」『脚ヲ前ニ振レ——ふれ（はじめ）』

「要領」一、體重を右脚に托しつゝ、左脚を出來得るだけ前方に振り上げ直ちに元に復す。

二、右脚を以て同様の運動を行ふ。

「注意」一、運動輕快で、脚を擧ぐることに自然にするやう。又擧げたる脚を強ひて止むるに及ばぬ。ろ、上體を前後に傾けないやう。は、腰を出し、腹を引込めないやう。に、立ちたる脚の膝を屈けないやう。ほ、足尖を自然に伸ばして、無理に上げないやう。

「進度」『初めは稍々靜に行はしめ、熟するに従つて次第に輕快に行はしむるやう。』

脚側振

【脚側振】

「始めの姿勢」『手腰直立』

「號令」『脚ヲ左右ニ振レ——ふれ（はじめ）。』

「要領」一、體重を右脚に移しつゝ、左脚を出來るだけ側方に振り上げ直ちに元に復す。

二、右脚を以て同じ運動を行ふ。

「注意」『大體脚前振の注意と同じ。唯々兩肩の平均を失つて、身體か左右に傾かないやうにする。（圖のやうには何人でも出來ぬ。多少擧脚の反對側に上體の傾くことは免れなす。）』

「進度」『脚前振と同じ。』

脚前伸

脚前伸

「始めの姿勢」『手腰直立』

「號令」『脚ヲ前ニ伸バセ——のばせ（はじめ）。』

「要領」一、膝を屈げ股を前に擧ぐ。二、脚を前に伸ばす。三、伸ばしたる儘脚を元の位置に復す。（又は三、「屈膝擧股」の姿勢に復し、四、元の位置に復す。）四、五、六、右脚を以て同じ運動を行ふ。



脚 前 伸

「注意」い、脚を前に伸ばしたる時は、膝足首を十分に伸ばして、足尖が下に向くやう。ろ、脚を下ろす時は足尖から輕快に引付け決して踵より先に地に觸るゝことのないやう。は、體の前後左右に振れないやう。

「進度」最初は稍遅く熟するに従つて速くする。

「適用」此の運動は歩法の基礎を爲すものなるを以て、速歩を教授する以前に於いて臨機に用ふるがよろしい。

脚後伸

【脚後伸】

「始めの姿勢」『手腰直立』

「號令」『脚ヲ後ロニ伸バセーのばせ(はじめ)』

「要領」一、膝を屈げ、股を前に擧ぐ。二、脚を後方に伸ばす。三、「屈膝擧股」の姿勢に復す。四、脚を下に下ろす。五、六、七、八、右脚を以て同じ運動を行ふ。



脚 後 伸

「注意」い、脚を後ろに伸ばしたる時、足首を伸ばして足尖を十分下方に向けるやう、ろ、上體を前方に傾けないで十分胸を張るやう。
「進度」初めは稍遅く行ひ熟するに従ひて速くする。

「適用」『脚前伸に同じ。』

速歩等の行進は下肢の連続せる自然的運動として、最も有効なるものなるが故に適宜行はしむることが肝要である。殊に幼稚の生徒にありては、窮屈なる下肢の運動よりも、寧ろ自然に行はるゝ行進を行ふことが適當である。

第二節 平均運動

「練習の目的」イ、總て體操に於ける諸運動は意志動作であるが、特に精神の働きに依り筋の運動を調節せしむることが本運動練習の目的である。ロ、單なる筋力の養成を目的とする

平均運動

練習の目的

ものではなく、動作が正確に一舉一動よく節度に合することを目的とするものであつて、所謂心身一致の至境に到達せしむべきものである。

練習の效果

【練習の效果】 イ、よく精神を整へて所謂落付きのある態度をとらしむることが出来る。

ロ、呼吸・循環等の生理的諸作用を整へる。 ハ、姿勢を優雅端正ならしむることが出来る。

ニ、動作が無骨でなく敏速正確にすることが出来る。 ホ、坐作進退が軽快圓滑になつて凝滞するやうなことがなくなる。 ヘ、所謂丹田に力を入れて行ふべきものであるから氣分を安靜にして且つ沈著ならしむることが出来る。

適用上の注意

【適用上の注意】 イ、此の運動は極めて靜肅緩徐に行ふべきものであつて、筋力を要するよりも寧ろ精神の集中に重きを置かなければ出来ない運動であるから、始めの運動及び整理の運動として最も適當なものである。 ロ、されど餘りに疲勞したときや、氣分の引き立たない場合等に行へば運動を完全に行ふことが出来ぬ。 ハ、跳躍等の直後に於て呼吸の迫促せる場合及び心氣の充進せる場合等にも前と同様に不結果に終るものであるから、本運動の直前には安靜なる運動を配すべきものである。 ニ、本運動の如きものが體操中にあることは、體操が單なる筋力養成のみを目的とするものではなく、心身的一致を圖るものであることを證明する

本運動の特質

ことの出来る重要な運動であるから、何人と雖之れを行はしむる必要があるけれども、特に女子には最も大切な運動である。

【本運動の特質】 嚴密に言へば直立や歩行等も平均運動の一つである。是等の運動は成人にあつては少しも心を苦しめる必要がないけれども、幼兒が之れを學習する際には非常な努力を要したものである。故に幼兒にあつては起立や歩行も立派な平均運動であるが、吾人が特に平均運動と名づけるものは、日常生活の練習によつて努力の退化した以上の如き運動ではなく、特に調節作用を十分に働かす所の運動である。而して本運動は下肢によつて多く行ふものであるが、下肢の發育を目的とする下肢の運動とは大に趣きを異にするものである。

作用筋に於ける調節作用

【作用筋に於ける運動調節の作用】 筋作用には主働・制限・静止の三作用あることは體育原理篇運動論に於ても述べて置いたが、運動の調節は是等の諸作用が最も完全に行はれなければならぬ。主働筋以外の筋を名づけて附隨筋と唱へる場合もあるが、平均運動の如き調節を主とする運動にあつては、この附隨筋も完全に作用しなければならぬものである。例へば脚前舉による平均運動にありては、單に脚を前に舉げる筋だけが働くのでなく、左右のいづれにも傾かないやうに之れに相當する他の筋も作用しなければならぬ。其の上一定の姿勢を保

つてゐるためには主働筋と拮抗筋とが適當の平均を保つやうに緊張して、其の位置に静止してゐなければならぬ。此の如く總ての作用が完全に行はるゝやうに努めなければならぬから、従つて諸方面に氣を配らなければならぬ。即ち語を換へて言へば筋に及ぼす神経の亢奮が多方面に作用して注意緊張の状態を呈するものである。

運動の調節器管

【運動の調節器管】 運動の調節は前にも述べたやうに意思的に行ふものである以上、如何なる運動でも之れが作用に待たないものはないけれども、特に平均運動や巧緻練習（體育原理篇運動論参照）のやうに動作の正確を要求するものは、一層十分にこの作用に待たなければならぬ。従つて調節器管に關する説明は體操全體に關することではあるが、特に茲に述ぶることとした。

一、「運動感覺」〔器官感覺〕（力覺・筋覺）等と稱せらるゝものは總て運動感覺の別名に外ならない。而して運動の感覺は吾人の眼を使用することなく、四肢の位置、運動の方向・速度・重量・抵抗等を精細に意識する感覺である。此の運動感覺の中樞は大脳の後正中迴轉にあることは、前に述べたが、要するに運動感覺は、歴覺・觸覺等の皮膚感覺以外に、骨膜・筋等の知覺神経の總合に外ならない。此の感覺は個人に鋭鈍の差異あるものであるが、練習によつて著しい進歩をするものである。（體育原理篇第六章運動論中運動の學習條下参照）向かくして得たる記憶を名づけて運動の記憶と稱すものであるが、諸種の記憶中最も永く忘却することの遅いのも實驗心理學の證明する所である。

二、「三半器官及内耳石」〔吾人の體位は上述の如く運動感覺の神経に依つて、筋及關節等から腦の中樞に傳へらるゝが故に、常に全身の均衡を保持することが出来るのであるけれども、筋及關節に何等緊張のない場合でも尙體位の變する時は均衡保持上の補助器官として腦の中樞に其の變化を報ずるものは、眼及耳の三半器官（迷路）及内耳石に於ける神經である。眼に於ける視覺神経が自己の體位を腦に傳達することは特に述べる必要のない所であるけれども、三半器官及内耳石に於ける求心的神經も體の位置變動を腦の中樞に傳達する任務を有してゐることは、普通の心理學の教科書等にも述べてあるやうに、最も明かに實驗せられた事である。而して是等の補助器官は常に全身の隨意筋に於ける運動感覺と密接なる結合を營んで、頭及軀幹等の位置變化に對し善く身體の均衡を保つやうになつてゐる。尙是等諸器官に於ける聯合的感覺は一般に巧緻性の運動特に頭及軀幹の運動に關係するものであるが、就中平均運動に於て最も意義ある作用をなすものである。

各種學校各學年別教材配當表

運動	小 學 校						高 等 科	
	第一學年	第二學年	第三學年	第四學年	第五學年	第六學年	第一學年	第二學年
直立	閉足直立	閉足直立	閉足直立	閉足直立	閉足直立	閉足直立	閉足直立	閉足直立
手腰舉	足尖行進	膝舉半屈	脚側舉	脚前（後）	脚左右	脚左右	脚左右	脚左右
膝舉	膝舉	膝舉	膝舉	膝舉	膝舉	膝舉	膝舉	膝舉

運動年		均	平	運動年
高等女學校	第一學年	直立)	舉踵 舉踵半屈膝 舉踵屈膝 脚前(側)(後)舉 屈膝與股 脚前(後)伸 舉脚左(右)轉 足尖行進 徐步 臂側舉—平均臺上 (屈膝)行進	第一學年
	第二學年	脚前舉 徐步	舉脚屈膝 臂側上舉及舉踵半屈膝 臂前(側)舉及脚前(側)舉	第二學年
	第三學年	脚後舉 平均臺上 舉踵屈膝 徐步行進	臂側上舉及舉踵屈膝 臂及脚舉上左右轉 平均臺上脚前後振行進 平均臺上膝立行進	第三學年
	第四學年	平均臺上 屈膝行進 平均臺上 屈膝舉股 行進	平均臺上舉脚左右轉行進 平均臺上臂及脚舉上左右轉行進	第四學年

中學校

運動年		均	平	運動年
女子師範學校	第一學年	舉踵 舉踵半屈膝 舉踵屈膝 屈膝舉股 脚前(側)(後)舉 脚前(後)伸 舉脚左右轉 足尖行進 徐步 臂側上舉均平 屈膝徐步行進	舉踵 舉踵半屈膝 舉踵屈膝 屈膝舉股 脚前(側)(後)舉 脚前(後)伸 舉脚左右轉 足尖行進 徐步	第一學年
	第二學年	舉脚屈膝 臂側上舉及舉踵半屈膝 臂前(側)舉及脚前(側)舉 手腰臂上伸平均臺上行進 平均臺上屈膝舉股行進	舉脚屈膝 臂側上舉及舉踵半屈膝 臂前(側)舉及脚前(側)舉 手腰臂上伸平均臺上行進 平均臺上屈膝舉股行進	第二學年
	第三學年	臂側上舉及舉踵屈膝 平均臺上脚前後振行進 平均臺上膝立行進	臂側上舉及舉踵屈膝 平均臺上脚前後振行進 平均臺上膝立行進	第三學年
	第四學年	平均臺上舉脚左右轉行進 平均臺上臂及脚左右轉行進	平均臺上舉脚左右轉行進 平均臺上臂及脚左右轉行進	第四學年
	第五學年	平均臺上片脚後舉體前倒後進	平均臺上片脚後舉體前倒後進	第五學年

運動年	準備科	平均運動の解説	
		均	平
男子師範學校	本 科 第 一 部	準備科	舉踵 舉踵半屈膝 舉踵屈膝 脚前(側)(後)舉 屈膝舉股 脚前(後)伸 舉脚左(右)轉 足尖行進 徐歩
		第一學年	舉脚屈膝 臂側上舉及舉踵 半屈膝 臂前(側)舉及脚 前(側)舉 手腰(平均) 伸上(平均) 行進 平均臺上屈膝舉 股行進
		第二學年	臂側上舉及舉踵 屈膝 臂及脚舉左右轉 平均臺上脚前後 振行進 平均臺上膝立行 進
		第三學年	平均臺上舉脚左 右轉行進 平均臺上片脚後
第四學年		平均臺上脚及臂 舉上左右轉行進 教授演習	

平均運動の解説

考 備	平均運動の解説	
	均	平
師範學校第三學年及第四學年に於て體操科の理論を授くべし。 豫備科を置かざる場合に於ては之に配當せる教材を本科第一學年に加へ各學年に於ける教材は 適宜之を斟酌すべし。	舉踵屈膝 屈膝舉股 脚前(側)(後)舉 脚前(後)伸 舉脚左(右)轉 足尖行進 徐歩	臂前(側)舉及脚 前(側)舉 手腰(平均) 伸上(平均) 行進 平均臺上屈膝舉 股行進
	臂側(平均)徐 膝屈歩 行進	平均臺上脚前後 振行進 平均臺上膝立行 進
		舉脚屈膝 臂側上舉及舉踵 半屈膝 臂前(側)舉及脚 前(側)舉 手腰(平均) 伸上(平均) 行進 平均臺上屈膝舉 股行進
		平均臺上脚及臂 舉上左右轉行進 教授演習

【舉踵】
 『始めの姿勢』『手腰・屈臂・手頸』直立・閉足直立

「臂側伸・臂上伸」開脚直立・足斜(前)(後)出直立」

「號令」一、「踵ヲ舉ゲ——あげ」二、「踵ヲ下ロセ——おろせ」

「要領」一、脚、殊に足首を十分に伸ばし、兩踵を密着したる儘成るべく高く舉ぐ。二、靜に兩踵を下ろす。

「注意」此の運動の踵上下の運動と異なる所は、極めて緩に行ふことで、其の他の注意は同じである。

「進度」此の運動の踵上下の運動と異なる所は、極めて緩に行ふことで、其の他の注意は同じである。踵上下の運動と反對に、最初は稍と速く熟するに、従つて十分緩に、殊に踵を舉げた姿勢を長く保たしむるやうにする。

舉踵半屈膝

【舉踵半屈膝】

「始めの姿勢」手腰・屈臂・手頸 直立・開足直立」

「臂側伸・臂上伸」足斜(前)(後)直立」

「號令」一、「踵ヲ舉ゲ——あげ」二、「膝ヲ屈ゲ——まげ」三、「膝ヲ伸バセ——のばせ」

四、「踵ヲ下ロセ——おろせ」

舉踵屈膝

【舉踵屈膝】

「始めの姿勢」手腰・屈臂・手頸 直立」

「臂側伸・臂上伸」閉足直立」

「號令」一、「踵ヲ舉ゲ——あげ」二、「膝ヲ屈ゲ——まげ」三、「膝ヲ伸バセ——のばせ」四、



足前(後)斜出舉踵半屈膝

「要領及び注意」各舉動毎に一々止め徐々に行はしむることの外、下肢の運動に於ける舉踵半屈膝に同じである。足前後斜出等にて行ふには足を進退する爲めに、前後に二舉動を増加するのがよろしい。

「進度」臂及び脚の姿勢を變化して運動を進むことは、「始めの姿勢」に示したやうに、初めは下肢の運動と同じく連続して行はしめ、熟するに従つて一舉動毎に一々止めて行はしむるやうにする。

「踵ヲ下ロセ——おろせ」

「要領及び注意」一々徐々に行ふことの外、下肢の運動に於ける舉踵屈膝に同じである。
「進度」一「始めの姿勢」を變化して運動を進める。此の運動も、下肢の運動に反して最初は稍々速く行はしめ、熟するに従つて十分徐々に行はしむるやうにする。

【屈膝舉股】

「始めの姿勢」一「手腰・手頸」直立」

「臂側伸・臂上伸」閉足直立」

「號令」一、「左（右）膝ヲ屈グ、股ヲ前ニ舉グ——あげ」二、「脚ヲ——もとへ」

「要領及び注意」一徐々に一々止めて行ふ外、下肢の運動に於ける屈膝舉股に同じ。

「進度」一「始めの姿勢」を變化して運動を進む。最初は股を舉げた終りの姿勢を保持する時
間を短くし、熟するに従つて、之れを長くする。

【脚前（後）伸】

「始めの姿勢」一「屈膝舉股」一臂の姿勢は前運動に同じである」

「號令」一、「左（右）脚ヲ前（後）ニ伸バセ——のばせ」二、「脚ヲ屈グ——まげ」

脚前（後）伸

脚前舉

「要領」一、下肢の運動に於ける脚前（後）伸の要領に従つて、靜に前後に伸ばす。二、
屈膝舉股の姿勢に復す。（運動終れば、「直れ」の號令によりて「氣を著け」の姿勢
に復す。
「注意」一徐々に之れを行つて、其の伸ばしたる姿勢を長く保持する外、下肢の運動に同じ
である。
「進度」一最初は下肢の運動に近く稍々速く行はしめ、熟するに従つて十分徐かに一々止め
て行はしむるやうにする。

【脚前舉】

「始めの姿勢」一「手腰・手頸・臂側伸」直立」

「臂前伸・臂上伸」閉足直立」

「號令」一、「左（右）脚ヲ前ニ舉グ——あげ。」二、「脚ヲ——もとへ。」

「要領」一、體重を右（左）脚に移しつゝ、左（右）脚を出來得るだけ前方に舉ぐ。二、脚
を元に復す。

「注意」一、脚は下肢の運動の脚前振に於けるが如く、高く舉げないやう。ろ、下肢の運

動の如く振返さないで、擧げたるまゝ止め置くやう。は、上體・頭・腰等を特に正しく保つやう。

【進度】『始めの姿勢』を變化して運動を進むる外、最初は脚を擧げた終りの姿勢を保持する時間を短くし、熟するに従ひ之れを長くする又立ちたる脚を半屈する運動を加ふるやうにする。



脚側擧

【脚側擧】

脚を左右に擧ぐることは脚前擧に同じ。

【脚後擧】

脚を後ろに擧ぐることは、脚前擧に同じ。

【擧脚左右轉】

【始めの姿勢】『脚前 側(後)擧』(臂の姿勢前運動に同じ)
【號令】『左(右)脚ヲ左(右)後(前)ニ廻ハセ——又はせ。』

擧脚左(右)轉

脚後擧

脚側擧

【要領】『片脚を擧げたるまゝ、體の平均を失ふことなく、靜に示されたる方向に内轉或は外轉す。』

【注意】『い、上體の平均を失はないやう、ろ、擧げたる脚を成るべく大きく廻はし、上り下りのないやう。は、立ちたる脚の膝を屈げないやう。』

【進度】『最初は九十度だけ廻はし、熟すれば百八十度まで廻はさしむるやうにする。』

【片脚屈膝・片脚後擧・體前倒】

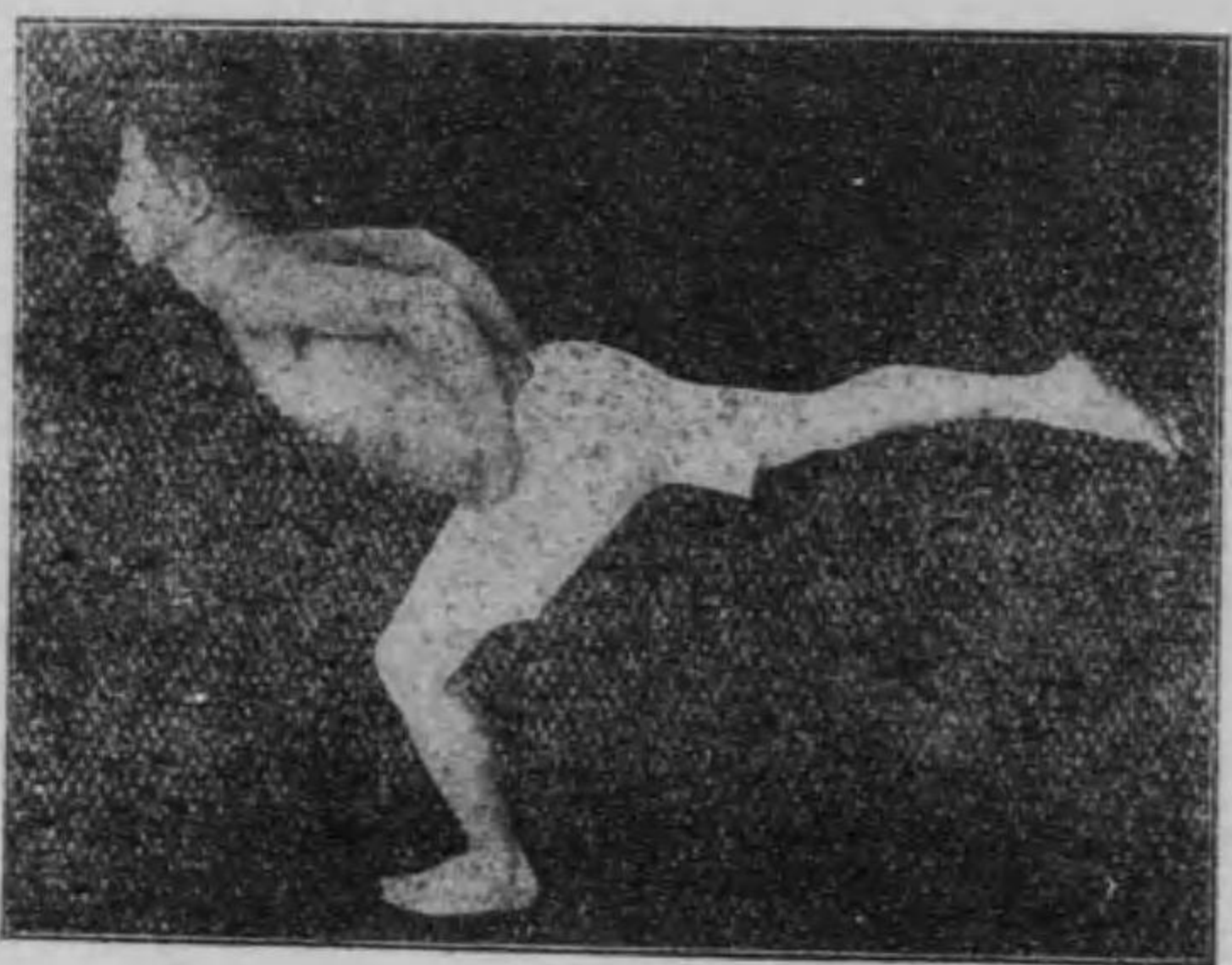
【始めの姿勢】『手腰・屈臂 直立』

【臂側伸・臂上伸 閉側直立】

【號令】『左(右)膝ヲ屈ゲ、右(左)脚ヲ後ロニ擧ゲ、體ヲ前ニ倒セ——たふせ。』二、『脚を——もとへ。』

【要領】『一、左(右)膝を屈げつゝ靜に右(左)脚を上方に擧ぐると同時に體を前に倒し、頭

片脚屈膝
片脚後擧
體前倒



片脚屈膝
片脚後擧
體前倒

と足尖と約水平に立らしめて平均の姿勢を保つ。二、靜に體を起し、右(左)脚を下に下ろすと同時に、左(右)膝を伸ばして、「直立」の姿勢に復す。

【注意】一、頭と胸と背とを常に正しく保つやう。二、上體は稍々反身となり、背を圓くしないやう。三、頭より足尖まで略々弓形に反るやう。

【進度】一、初めは脚を後ろに擧ぐる度を少くして正しく平均を取らしめ、熟するに従つて次第に高く後ろに擧げしめる。熟すれば、臂の運動を加へて擧脚左右轉より行はしむることが出来る。

【適用】一、此の運動は特に背を正しく保つことの練習となるが故に、平均運動に兼ねるに背の運動として用ふることが出来る。

足尖行進

【足尖行進】

足尖行進は踵を擧げたまゝ行進する運動である。此の運動は停止時より行ふものと、行進間に行ふものがある。今停止時より行ふものを説明すれば次の如くである。

【號令】一、「踵ヲ擧ゲ——あげ。二、「前へ——すゝめ。三、「全隊——とまれ。」

【要領】一、「擧踵姿勢」を取る二、踵を擧げたまゝ靜に一步づゝ前に踏み出し、足先を地

に著けて全身の平均を取りつゝ行進する。三、三擧動にて行ふ。即ち止れの號令下れば、第一動、次なる足を一步前に進め、第二動、後の脚を前脚に合はせ、「擧踵」の姿勢となり、第三動、踵を下ろして停止する。

行進間に行はしめるときは、單に「踵ヲ擧ゲ」の號令を下し、又は通常の行進に移さんには、「踵ヲ下ろせ」又は「速歩——すゝめ」の號令を下すやうにする。

【注意】一、常に上體の姿勢を亂さないやう。二、膝を強硬ならしめないやう。即ち屈げ過ぎたり又は堅く伸ばし過ぎたりしないやう。

【進度】一、初めは稍々速く歩ましめ、熟するに従つて十分緩に進ましめる。臂の姿勢は其のまゝ若くは「手腰」を以てするのが普通であるけれども、進みては「臂の側伸」「手頭」「臂上伸」等の姿勢に於て行はしめるがよい。

【適用】一、脚の弾力を養ひ歩法を柔軟圓滑ならしむる效あるを以て、行進中は時々適用するが宜し。

徐歩

【徐歩】

徐歩とは普通の行進即ち速歩を分解して、一步毎に體重を前足に托しつゝ進ましむる歩法

である。徐歩も停止時よりと行進間との二様がある。先づ停止時より行はしむる方法を説明すれば次の如くである。

『號令』一、『徐歩——すゝめ。』二、『全隊——とまれ。』

『要領』一、左脚を一步前に踏み出し、體重を之れに托して右脚の踵を擧げ、其の足尖のみを地に觸れしめて全身の平均を取り、次に右脚を以て同様の法を行ひ、體重を前脚に托して、平均を取りつゝ行進する。二、二舉動を以て行ふ。即ち「止め」の號令下れば、第一動、更に一步前に進み、第二動、後なる脚を引き付けて停止する。行進間に於て行はしむるには「徐歩——進め」の號令を下し、同じ要領に従つて行進せしむ。又徐歩より普通の速歩行進に移らしむるには「速歩——進め」の號令を下す。

『注意』一、上體の姿勢を亂さないやう。ろ、胸を張り上體を稍々前に掛くるやう。は、體を屈指又は廻はさないやう。に、靜に歩みて強硬にならないやう。

『進度』一、初めは一步毎に止めて行ひ、姿勢を正しつゝ、次なる脚に移して行はしむ。進みは稍々速く、靜に行はしむる。又此の運動を分解して、脚を前に伸ばしつゝ、三舉

動を以て進ましむることが出来る。

『適用』一、此の運動は、歩法の要點なる體重を前足に托する練習として、必要缺くべからざるものなれば、常にこの運動を利用するやうにすることが肝要である。

【平均臺上の行進】

平均臺上の行進とは、平均臺・固定圓木等限られたる道を平均を取りつゝ、進む練習である。

【平均臺上徐步行進】（平均臺上行進其一）

『始めの姿勢』一、『臂側伸・手腰・臂上伸——直立』

『號令』一、『用意』二、『上げれ』三、『前に進め』四、『下りよ。』

『要領』一、平均臺の一端に接して立ち「始めの姿勢」を取る。二、先づ左脚を掛け、次に右

脚を其の前に置きて上げる。三、左脚より徐歩の要領に従ひて、臺の他端に至る。四、跳躍の要領に従つて降下す。

『注意』一、眼及び頭の位置を正しくするやう。ろ、上體を眞直に保つやう。は、餘り速



平均臺上徐步行進

平均臺上の行進

平均臺上徐步行進

く歩まないやう。

【進度】最初は二つの平均臺を並行せしめて、二人づつ手を取りて行はしむるか、若くは他の一人をして下から助けしめて行はしむるやうにする。臂の姿勢は「始めの姿勢」に述べたやうに順次困難なるものに進ましむるやうにする。又最初は一々號令に依つて行はしむるのであるが、後には單に運動の名稱を示して、生徒各自に行はしむるのである。

【適用】此の運動は通常懸垂運動の後に用ふることが便利である。即ち懸垂運動の済みたる生徒は、直ちに此の運動に移らしむるやうにするのである。

序ながら述べて置くが、かの如く一々號令を用ゐることなく、生徒各自に練習せしむることは、動もすれば器械的・形式的に陥り易き現今の體操教授を救済する上に於て、最も有效なる教授の方法であるが故に、獨り平均運動の場合にのみ止まらず、初歩の練習以外に於ける器械使用の運動法等は、成るべく生徒各自に練習し得るやうに、漸次に指導することが肝要である。

【平均臺上屈膝行進】（平均臺上行進其二）

平均臺上屈膝行進

【始めの姿勢】「手腰・臂側伸・臂上伸—直立」

【號令】「一、用意」「二、上げれ」「三、膝ヲ屈ゲ前ニ—進め」「四、ドゥリヤ」



平均臺上屈膝行進

跳躍の要領に従つて降下する。

【注意進度及適用】平均臺上徐步行進に同じ。

以上二種の運動は最も簡單で、最も有效であるから、最も廣く用ひらるるものであつて、平均臺上行進の基本運動とも稱すべきものである。

【平均臺上膝立行進】（平均臺上行進其三）

【始めの姿勢】前に同じ。

【號令】「膝立行進—はじめ」

平均臺上膝立行進

平均臺上
屈膝舉股
行進



平均臺上膝立進行

「要領」一、始めの姿勢を取る。二、臺上に立つ、三、後の脚の膝が臺上に接するまで兩膝を屈して體の平均を保ち、次に膝を伸ばして立ち、後の脚を一步前に進め、同様の運動を爲し、一步毎に其の運動を反覆しつゝ前に進む。四、降下する。

【平均臺上屈膝舉股行進】（平均臺上行進其四）

「要領」屈膝舉股の要領に従ひ、左脚を前に舉げて平均を保ち、然る後靜に前方に伸ばし一步前に進み、次に右脚を以て同じ運動を行ひつゝ行進する。

「注意」此の運動は脚を前に伸ばす運動の如く敏捷に行はないで、平均を保ちつゝ徐に行ふやうにする。

【平均臺上脚前後振行進】（平均臺上行進其五）

「要領」左脚を前に舉げ次に後に舉げ、更に前に靜に振り戻して一步前に進み、次に右脚を以て同じ運動を行ひつゝ行進する。

「注意」此の運動も敏捷に行ふのではなく、一々平均を保ちつゝ徐々に行ふやうにするが

平均臺上
脚前後振
行進

平均臺上
脚左右轉
行進

よろしい。

【平均臺上脚左右轉行進】（平均臺上行進其六）



平均臺上脚片屈膝脚片後體舉體
（共七）進行倒前

「要領」左脚を前に舉げ之れを左より後に廻はし、更に前に廻はして一步前に進み、次に右脚を以て同じ運動を行ひつゝ行進する。

「注意」此の運動も急ぐことなく徐に脚を廻はし、十分に平均を取りつゝ行進するものである。

「進度」最初は脚の左右轉だけ行ひ、進みては臂の運動を伴はしむるがよろしい。例へば、脚を前方に舉ぐると同時に、兩臂を前方に舉げ、脚を側方に廻はすと同時に、臂を左右に開き、脚を後方に廻はすと同時に、臂を上を舉げ、脚を側方に復すると同時に、臂を側方に下ろし、脚を前に復すると同時に、臂を前方に廻はし、一步進むと同時に、臂を下ろすといふやうにするのである。

【平均臺上片脚屈膝片脚後體舉體前倒行進】（平均臺上行進其七）

平均臺上
片脚屈膝

第二節 平均運動

片脚後舉
體前倒行
進

「要領」片脚屈膝片脚後舉體前倒直立の姿勢を取りつゝ行進する。
「注意」前運動に同じ。

四肢の運

第三節 四肢の運動

練習の目

【練習の目的】イ、四肢の運動といふのは上肢及び肩帯に於ける諸筋によつて營まるゝ運動であつて、單に臂のみの運動ではない。従つて本運動の目的は上肢及び肩帯の發育促進を第一とする。ロ、其の運動（上肢に依る動作）を自由に且つ敏捷ならしむること。ハ、胸廓を擴張して其の發育を助くること。（下肢の運動と共に末端よりも根幹に重きを置くべきことは前に述べた）

練習の效

【練習の效果】「生理上」イ、四肢の運動は身體の發育中特に注意しなければならぬ胸廓（原理篇第五章發育論中最も注意すべき胸廓の發育條下参照）の發達に對して、重要な關係を有するものである。此の事を生物學的に最もよく證明し得るものは鳥類に於ける胸廓であつて、鳥類は飛翔するために上肢を使用することが他の動物に比べて最も多いからである。説明せられて居る。而して之れが使用を怠れば其の結果之れに相反することは勿論であつて

彼の深間の處女が身長割合に胸圍の發達の劣つてゐるものゝ多いのは、全くこの事に基因したものであらう。ロ、上肢は下肢に次いで大部分の筋肉を集めてゐるから、運動の結果血液の循環を促すことも甚だ旺盛であつて、平靜なる状態より呼吸・循環等の諸作用を促進することも出来るが、場合によつては是等の生理的諸作用を整理することも出来る。「心理上」イ、平靜なる状態より快活なる状態に導くこと。ロ、激烈の状態より平靜の状態に導くこと。ハ、従つて精神を快活にし又は沈著にすることが出来て、一般に勇氣あらしむる効果がある。ニ、上肢は下肢軀幹等に比して精密なる運動をなし得ることも上肢運動の一特質であつて、其の能力の發達は意志の發達と密接なる關係を有することは夙に實驗心理學就中動作心理の證明する所である。

適用上の
注意

【適用上の注意】イ、平均とか下肢とかの運動の大きさに配せらるゝ場合が最も多い。ロ、天候其の他の事情によつて氣分の引き立たないやうな際に行へば快活に導くことが出来るから臨機に適用することも最も當を得たものである。ハ、多くは始の段階に配せらるべきものであるが、時として終りの段階に配して整理の運動とする場合もある。ニ、尙ほ上肢の運動は勇壯で活潑なのが特長であるから、精神の充實した意氣を以て本氣に確かり力を入れて汗を流

す位に實行すべきものである。

【本運動に關係ある骨節】 下肢骨に於けるが如く次の二部に區別することが出来る。

上肢帶

肩胛骨 胸廓の後面凡そ第二乃至第七肋骨に互りて固定せられ一方は鎖骨及上膊骨と關節を以て相連らなつてゐる三角形の扁平なる骨である。

鎖骨 胸部上端に殆ど地平面に横架してゐる骨で、形状は若干S字狀に曲つてゐる。

遊離上肢骨

上膊 上膊骨 管狀骨であつて體及上下兩端を有してゐる。上端は圓球狀で、下端は横徑に擴張してゐる。腕骨 上端は圓盤狀で細いけれども下端は著しく肥大してゐる。(管狀骨)

前膊

尺骨 腕骨より稍々長くして上端は強大であるが、下端は細弱である。

手

腕骨 手根を構成する小骨で第一上列四個第二下列四個合して八個の骨から出来てゐる。掌骨 五本あつて共に小さき管狀骨である。指節 拇指は二個其他は三個の指節を有して中指の指節が最も長い。

【本運動に參與する主なる關節】

肩の關節 肩胛關節(肩胛關節高と上膊骨頭と管状關節)と胸鎖關節(胸骨軟痕と鎖骨内端との鞍狀關節)とが、肩の運動に參與する關節である。本運動は關節面だけの運動ではなく、通例肩の側上舉開始と共に肩胛骨の下角が外前方腋窩に轉ずるやうに迴旋運動を行つて(胸鎖關節の運動による)運動領域を擴大するものである。而して肩關節は關節面だけでも全身中最大なる運動領域を有するものである。肩胛關節を固定しない場合に於ける運動の領域は、大約、「臂の外轉即ち純側方舉上」……一四〇度乃至一六〇度(鉛直位迄轉するが如く見え

本運動に關係ある骨節

本運動に參與する主なる關節

るのは上膊が稍々前方に轉じたか又は脊柱が反對の側に彎曲した爲めである)「臂前方舉上」……一六五度乃至一八〇度(臂後方舉上)……四〇度乃至七〇度(以上運動領域に關する測定は氣を付けの姿勢より諸家の實測したる結果である)。

肘關節 (イ)尺骨の上端と上膊骨の下端との蝶番關節、(ロ)上膊骨下端と腕骨上端との球狀關節、(ハ)尺骨の腕骨軟痕と腕骨輪狀關節面との管状關節の總稱である。其の運動の領域は「屈曲」……一三五度乃至一四〇度、伸展一七五度乃至一八五度(腕骨迴旋運動)……純粹の車軸關節のみによるものは一二〇度乃至一四〇度、多く上肢諸關節の合成運動である。

腕關節 手の巧妙なる運動に富むことは、丘博士が其の著「人類の過去現在及び未來」に於て述べてゐるやうに、吾人類は手によつてあらゆる生物を征服することが出来たものであり、今日の文明は手によつて創作せられたものである。

以上の外腕掌關節・指關節等あれども之れを省略する。

茲に肘關節に就て世の母たるものに一言して置かなければならないのは、幼時に於ける著衣の方法を誤つて無理に手の方から入れやうとするために、軟弱なる骨端に悪影響を及ぼして此の關節の異常發育を誘起する場合が少なくないのとである。小學校等の兒童には澤山見受くることの出来る一種特別の肘であるから、十人か二十人並べて手を同一の姿勢に保たしめて置いて觀察すれば直ちに發見することが出来る。

「本運動に參與する主なる筋」 肩部・上膊・前膊・手筋の四部に別たれてゐる。

○三角筋(肩部筋に屬す) 三角筋の筋で、鎖骨の外側約三分の一肩峰突起及び肩胛棘等から起つて上膊骨に附着してゐる筋で、「動作」イ、全部働くときは上肢を舉上する。ロ、纖維のみ働くときは上膊を前方に轉ずる。ハ、後部の纖維のみ働くときは之を後方に轉ずる。(本筋・三頭膊筋・二頭膊筋・内膊筋を合して大上膊筋と稱せらるゝのであるが、大上膊筋は全身筋中其の重量第八位に相當するものである)

○棘上筋(同上) 三角筋の内層にある筋で、「動作」イ、三角筋を助けて上膊を舉上する。ロ、關節囊を伸張する。

○棘下筋(同上) 三角筋の内層にある筋で、「動作」上膊を外方に回轉する。

○小圓筋(同上) 小筋で、「動作」上膊の外方廻轉及び關節囊を伸張する。

○大圓筋(同上) 長方形の筋で、「動作」上膊を後内方に牽く(従つて上膊を内側に回轉する)

○肩胛下筋(同上) 肩胛下窩より起り強大なる附着腕を以て上膊骨に附着してゐる筋で、「動作」イ、上膊の内側回轉、ロ、上膊内轉。ハ、關節囊の伸張。

○二頭膊筋(上膊側屈筋に屬す) 長短の二頭を有する割合に強大なる筋で、俗に力瘤といふ上膊の隆起は、此の筋の收縮によつて生ずるものである。「動作」イ、上膊の前方舉上。ロ、前膊を屈し且つ少しく之を外轉する。

○鳥喙膊筋(同上) 「動作」上膊の牽舉及び内轉

○上膊筋(同上) 「動作」前膊の舉上

○三頭膊筋(上膊伸側筋中の一) 長頭・内側頭・外側頭の三頭を有する筋で、「動作」前膊の伸張

○肘筋(同上) 弱少なる筋である。

○廻前圓筋(前膊屈側筋に屬す) 「動作」前膊を屈し且つ之を廻前する。

○撓側腕屈筋(同上) 「動作」イ、前膊の廻前、ロ、手を屈し且つ之を撓側に外轉す。其の他前膊屈側筋中に屬するものに、長掌筋・淺指屈筋・尺側腕屈筋の三筋がある。

○長拇屈筋(前膊深層諸筋中の一) 「動作」拇指の第二指筋を屈す。

○深屈指筋(同上) 「動作」拇指以外に於ける四指の第三指筋を屈する。

○廻前方筋(同上) 腕押しの際最も有力なる働きをなす筋で、「動作」手の廻前

◎膊撓骨筋(前膊伸側淺層筋中に屬す)「動作」イ、前膊を屈する。ロ、撓骨の廻前後
 其の他前膊伸側筋にして淺層に存するものには、長撓側腕伸筋・短撓側腕伸筋・總指伸筋・固有
 小指伸筋及び尺側腕伸筋等がある。

前膊深層諸筋は長外轉拇筋・短伸拇筋・長伸拇筋・固有示指伸筋及び廻後筋の五筋であつて、
 づれも前膊及び手指の運動を司るものである。

手筋中に屬する筋は甚だ細弱なるが故に之を省略する。

軀幹筋中本運動に關係ある筋は、僧帽筋・肩胛舉筋・潤背筋・大小菱形筋等のもがある。

(第四節參照)

上肢の運動に於ける作用筋一覽表

運動	第一	第二	第三	第四	第五	第六	第七	第八
前舉	三角筋	二頭膊筋	鳥咬膊筋	棘下筋	小圓筋			
後舉	三角筋	大圓筋	肩胛下筋	三頭膊筋				
側舉	三角筋	棘下筋	棘上筋	二頭膊筋				
外旋	三角筋	棘下筋	小圓筋	棘上筋				

肩内旋	肩外旋	上伸	屈
肩胛下筋 三角筋 二頭膊筋 大圓筋	二頭膊筋 上膊擔骨筋 內膊筋 …… 前膊の屈する度合によりて筋の作業量を異にす	二頭膊筋 上膊擔骨筋 內膊筋 …… 前膊の屈する度合によりて筋の作業量を異にす	二頭膊筋 上膊擔骨筋 內膊筋 …… 前膊の屈する度合によりて筋の作業量を異にす

此表は作業量の順に掲げたものである。

各種學校各學年教材配當表	小學校						高等科	
	第一學年	第二學年	第三學年	第四學年	第五學年	第六學年	第一學年	第二學年
上肢	屈臂 臂左右伸 臂左右及 下伸 臂左右舉 臂前舉	臂前上舉	臂上伸 臂上及下 臂前伸 臂前及下 臂側上舉	臂左右及 下伸 臂左右上 伸及下伸	臂前屈 臂左右開 臂上下振	臂左右振	臂各方二 伸	臂前上舉 及屈膝足 前出 臂側上舉 及屈膝足 側出 臂左右 上伸及 前伸(對 足前)出舉

運動年		上肢	運動年	上肢	運動年	
第一學年	第二學年					第一學年
高等女學校		屈臂 臂(左右)上(前)伸 臂(左右)下(上下)(前)下(伸) 臂(左右)前(上)舉 臂前屈 臂側開(振)	第一學年	臂左右上(前)伸 臂左右下(上下)(前)下(伸) 臂左右前(上)舉	第二學年	臂左右上(前)伸 臂上下振
中學校		屈臂伸及足出舉 臂前(側)上舉及足出舉 臂前(側)上舉及足出舉 足前(側)出	第二學年	臂左右上(前)伸 臂上下振	第三學年	臂左右上(前)伸 臂上下振
		臂前伸及足出舉 臂前(側)上舉及足出舉 足前(側)出	第三學年	臂左右上(前)伸 臂上下振	第四學年	臂左右上(前)伸 臂上下振
		臂前伸及足出舉 臂前(側)上舉及足出舉 足前(側)出	第四學年	臂左右上(前)伸 臂上下振	第五學年	臂左右上(前)伸 臂上下振

運動年		上肢	運動年	上肢	運動年	
第一學年	第二學年					第一學年
男子師範學校		屈臂伸 臂左右上(前)伸 臂左右下(上下)(前)下(伸) 臂左右前(上)舉 臂前屈 臂側開(振)	第一學年	臂左右上(前)伸 臂上下振	第二學年	臂左右上(前)伸 臂上下振
女子師範學校		屈臂伸及足出舉 臂前(側)上舉及足出舉 足前(側)出	第二學年	臂左右上(前)伸 臂上下振	第三學年	臂左右上(前)伸 臂上下振
		臂前伸及足出舉 臂前(側)上舉及足出舉 足前(側)出	第三學年	臂左右上(前)伸 臂上下振	第四學年	臂左右上(前)伸 臂上下振
		臂前伸及足出舉 臂前(側)上舉及足出舉 足前(側)出	第四學年	臂左右上(前)伸 臂上下振		

考 備	上	肢
師範學校第三學年及第四學年に於て體操科の理論を授くべし。 豫備科を置かざる場合に於ては之に配當せる教材を本科第一學年に加へ各學年に於ける教材は適宜之を斟酌すべし。	屈臂 臂左右(上)(前)伸 臂左右下(上下)(前下)伸 臂左右(前)(上)舉	臂左右上前下伸 臂上舉(振)
	臂前屈 臂側開(振)	臂屈伸及足出舉 臂前(側)上舉及足出舉 臂上舉及屈膝足前(側)出
		教授演習

上肢運動の解説

上肢運動の解説
屈臂

- 【屈臂】
- 「始めの姿勢」『直立』開脚直立」
- 「號令」『臂ヲ屈ゲ——まげ』
- 「要領」——上臂を動かすことなく、前臂を上屈げ、肩の側方に至らしめ、肩及び肘を後

下方に引きて胸を張り、指は之れを著けたるまゝ、(或は拇指を内にし)指端を肩の上方に觸れしむる。(觸れ得ざるものは向はしむるのみ。)



屈 臂



屈 臂

【注意】『い、臂を態々體より離さず成るべく體に近く運動を行ふやう。但し肘の體より離るゝ度合は各人の體格に依りて一樣でない。ろ、肘を後方に引き過ぎて爲めに肩先の前方に出ないやう。は、運動と共に頭を前方に出さないやう。に、腰を折り背を反らし過ぎないやう。

臂を元に復せしむるには次の如くする
「號令」『臂ヲ下ニ伸バセ——のばせ』

(臂を元へ)(直れ)

【要領】上臂及び全身に影響を及ぼすとなく、前臂を下に伸ばし「氣を著け」の姿勢を取る。

【注意】い、臂を體より遠く下ろさないやう。ろ、下ろして後股を打たないやう。は、臂の屈らないやう。に、手先をブラ／＼させたり、又は強直になり過ぎないやう。

【進度】最初は教師の示範に合せ一々遅く軽く屈伸せしめ、次には號令に依つて一々軽く行はしめ、熟練するに従ひて次第に輕快に屈伸せしむるやうにする。

臂左右伸

【臂左右伸】(側伸)

【始めの姿勢】『直立』『開脚直立』

【號令】『臂ヲ左右(側)ニ伸バセ——のばせ』

【要領】一、「屈臂」の姿勢を取る。二、臂を伸ばして兩臂を肩の高さに水平にし、少しく後方に引く。指は之れを密著して眞直に伸ばし、掌を下に向ける。

【注意】い、手は最近距離を動きて遠廻りのせないやう。ろ、臂を水平より低くせないやう。は、態々肩を擧げないやう。に、頭を出し又は背を反らさないやう。

臂を元に復せしむるには次の如くする。

【號令】『甲、「臂ヲ下ニ伸バセ——のばせ』乙、「臂ヲ下ニ下ロセ——ろせ』

【要領】甲の場合に於ては「屈臂」

姿の勢に復して後下に下ろす。乙の場合に於ては伸ば

したまゝ、臂を下ろし、「氣を著け」の姿勢に復す。

【注意】『臂を下ろす時臂を屈げたり

又は股を打たないやう。

【進度】初は教師の示範と共に一々緩く行はしめ、次には一々號令に依つて屈伸せしめ、

熟すれば「臂ヲ側下ニ伸バセ——のばせ」の號令にて數回連續して行はしむやうにするがよい。



臂 側 伸

臂上伸

【臂上伸】

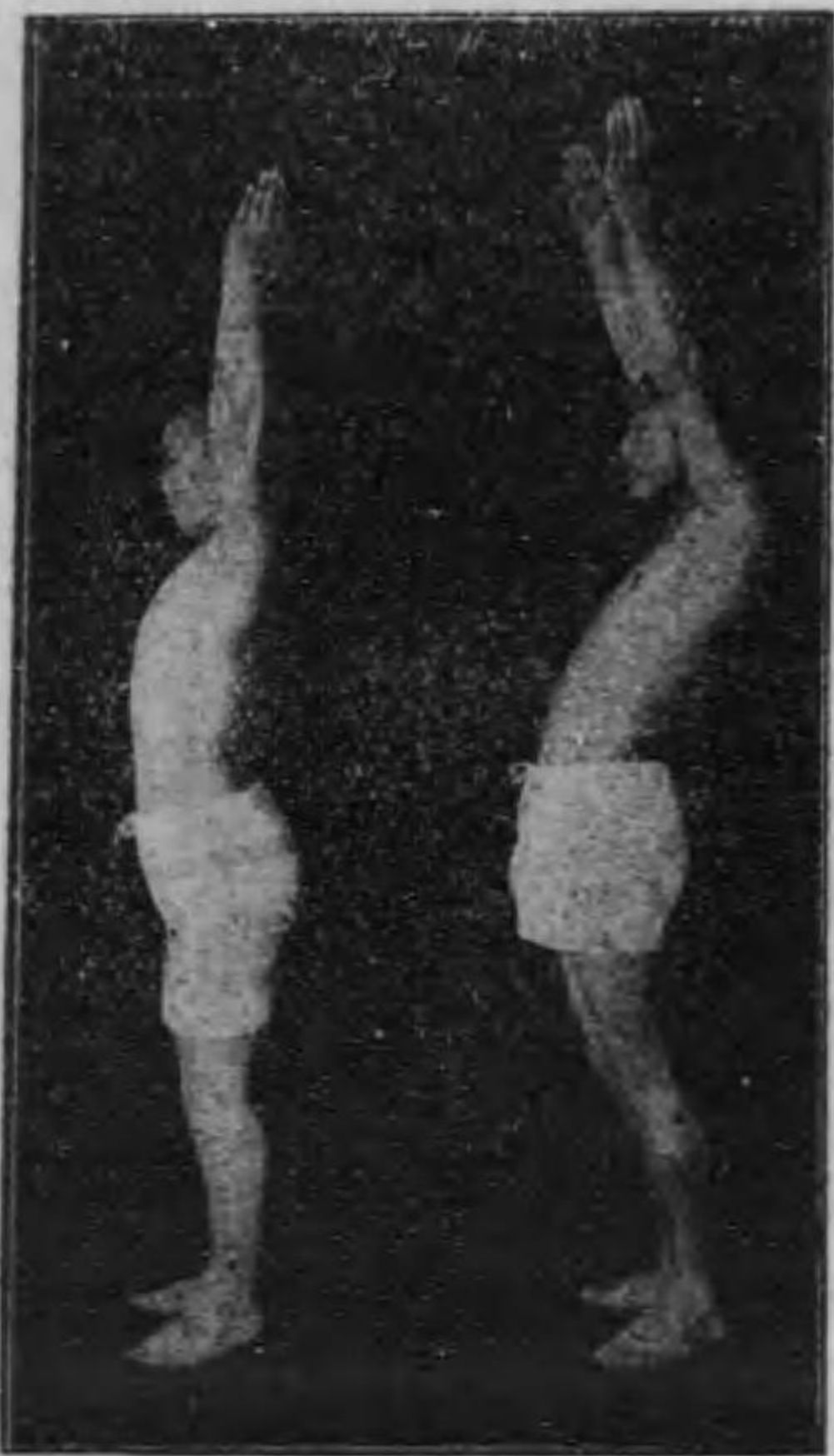
第三節 上肢の運動

『始めの姿勢』『直立』『開脚直立』

『號令』『臂ヲ上ニ伸バセ——のばせ。』

『要領』一、『屈臂』の姿勢を取る。二、臂を真直に上方に伸ばし、指を密著して手首を伸ばし掌を對向せしむ。

『注意』此の運動は臂屈伸中最有效なれども、亦頗る困難なるが故に大に注意することが大切である。い、兩臂は肩幅より稍々廣くなるとも狭くならないやう。



臂 (正不)

上

伸 (正)

但し肩の關節の自由なる者に對しては真直に上方に伸ばさしめ、其の硬き者に對しては稍々廣くして伸ばさしむるやう。ろ、伸ばした臂が前方に傾かないやう。前方に傾くる習癖あるものには其の間をい、の如く廣くせしむるやう。は、掌の外に向かないやう。に、手首の屈らないやう。ほ、肘の屈らないやう。へ、頭が前方に出ないやう。と、腰が折れたり背が屈つたりせないやう。

臂上伸より『氣をけ著』の姿勢に復せしむるには次の如くする。

『號令』『甲、臂ヲ下ニ伸バセ——のばせ』乙、『臂ヲ下ニ下ロセ——おろせ』(直れ)

『要領』甲の場合に於ては『屈臂』の姿勢に復し、それより臂を伸ばして『氣を著け』の姿勢に復す又乙の場合に於ては、伸ばしたるまゝ前方より臂を下ろして『氣を著け』の姿勢に復す。

『注意』臂を屈げ又は股を打たないやう。

『進度』初めは示範と同時に緩く行はしめ、次に號令に依つて緩く屈伸せしめ、熟すれば『臂ヲ上下ニ伸バセ——のばせ』の號令で、連続して輕快に行はしむるやうにする。

此の運動は片臂を上伸ばし、片臂を下に伸ばして、交互に屈伸せしめてもよろしい。

【臂前伸】

『始めの姿勢』『直立』『開脚直立』

『號令』『臂ヲ前ニ伸バセ——のばせ。』

臂前伸

「要領」肩の位置を動かすことなく、臂を前方水平に伸ばし、指を密着し、手首を伸ばし、

掌を對向して、兩臂を並行にす

るのである。

「注意」肩の位置を崩して背を圓く

胸を狭くせないやう。ろ、兩臂

は肩幅よりも稍廣くなるとも

狭くならないやう。は、を腰折



伸 前 臂

り背を反らし過ぎないやう。

「臂前伸」より「氣を著け」の姿勢に復せしむるには、次の如くする。

「號令」甲、「臂ヲ（下ニ）伸バセー」のばせ乙、「臂ヲ（下ニ）下ロセー」おろせ。（直
れ）

「要領」甲の場合に於ては「屈臂」の姿勢を取りたる後、臂を伸ばして「氣を著け」の姿
勢に復す。又乙の場合に於ては伸ばしたるまゝ、臂を下ろして「氣を著け」の姿勢
に復す。

「注意」甲の場合に於て「屈臂」の姿勢に復する時、臂を後ろに引過ぎないやう。

ろ、下に下ろした時臂を屈指又は股を打たないやう。

「進度」臂前伸の運動は肩及び胸の正しき姿勢を保つこと困難なるが故に、臂の側伸臂の
上伸等に依りて其の正しき姿勢を保つことを得たる後に非ざれば、行はないがよ
ろしい。

以上の各運動に習熟したる時は、各方向の屈伸を結合して行はしむることが出来る。例へば
次の如くである。

臂左右上及び下伸（六呼唱）

臂左右上前及び下伸（八呼唱）

又各方向數回づゝ連続して行はしむることを得。例へば左の如し。

臂左右上及び下伸各二回宛（各方四呼唱）

臂左右上前及び下各四伸（各方八呼唱）

又十分習熟した時には、臂屈伸の運動と下肢の運動とを結合して行はしめてもよろしい。

【臂前屈】

臂前屈

「始めの姿勢」『臂側伸直立』

「號令」『臂ヲ前ニ屈ゲ——まげ。』

「要領」『上臂を動かすことなく肘を後方に保ち、前臂を前方に平に屈げ、手首を伸ばし掌を下方に向ける。』



臂 前 屈

降したり或は背を反らし過ぎたりせぬやう。

「直立」の姿勢より直に『臂前屈』に移るには次の如くにする。

「號令」『臂ヲ前ニ屈ゲ——まげ。』

「要領」『肘を側方に張りつゝ、上臂を肩の高さに水平に舉ぐると同時に、前臂を屈げて前に述べたる姿勢を取る。』

「注意」『い、上臂及び肘が前方に動いた

爲めに、兩手接近して胸の縮ま

らないやう。ろ、肘は平に且つ

後方に引くやう但し強ひて後方

に引過ぎて、それが爲め肘が下

臂左右開

【臂左右開】(臂側開)

「始めの姿勢」『臂前屈』

「號令」『臂ヲ左右(側)ニ開ケ——ひらけ』

「要領」『肘を前に動かすことなく、臂を左右に水平に開きて臂側伸の姿勢を取る。』

「注意」『い、頭を前に出さないやう。ろ、兩臂の動かし方は水平にして、高低のないやう

【臂左右振】(臂側振)

これは『臂前屈』より『臂側伸』の姿勢に移り、止まることなく、直ちに又前伸に復する運動である。

「號令」『臂ヲ左右(側)ニ振レ——ふれ。』

「要領」『臂左右開の要領に依り速かに側伸するや否や、底止することなく直に前屈に復す。』

「注意」『い、頭・胸・背・腰等の姿勢を崩さないやう。ろ、側振より前屈に復する時、肘・兩

手等前方に動いて狭くならないやう。は、運動は開く時には速くして前屈に復する時には心持遅くするやう。』

『臂前屈』及び『側伸』の姿勢より、『氣を著け』の姿勢に復せしむるには、單に『直れ』の號

臂左右振

令を下せばよろしい。

臂の左右

【臂の左右舉】(臂側舉)

【始めの姿勢】『直立』(開脚直立)

【號令】『臂ヲ左右ニ(側)舉ゲ—あげ。』



臂 側 舉

【要領】『兩臂を伸ばしたまゝ肩の高さに

水平に舉げて『臂側伸』の姿勢

を取る。

【注意】『い、肩を舉げないやう。ろ、舉

ぐる時に臂の屈らないやう。其

の他の注意は臂側伸の場合と同

様である。

【臂側舉】より『氣を著け』の姿勢に復せし

むるには、臂側伸乙の場合と同様にする。

【進度】『初めは緩に行はしめ熟するに従つて輕快に行はしむ。初めは一々上下せしめ、後

には連続して上下せしむ。

臂前舉

【臂前舉】

【始めの姿勢】『直立』(開脚直立)

【號令】『臂ヲ前ニ舉ゲ—あげ。』

【要領】『兩臂を伸ばしたまゝ前方水平に舉げて『臂前伸』の姿勢を取る。

【注意】『臂前伸の注意に同じ。』

【臂前舉】より『氣を著け』の姿勢に復せしむるは、臂前伸の乙の場合と同様である。

【進度】『初めは稍々緩に行ひ熟するに従つて輕快に行はしむ。又初めは一々號令によりて

上下せしめ、後には連続して行はしむるやうにする。

臂側上舉

【臂側上舉】(臂左右上舉)

【始めの姿勢】『直立開脚直立』

【號令】『臂ヲ左右(側)ヨリ上ニ舉ゲ—あげ。』

【要領】『一臂を側舉す。二、掌を上へ反へす。三、臂を上へ舉げて『臂上伸』の姿勢を取る。

【注意】『掌を反へすには小指を軸にした心持で後方に反へすやう。』

「臂上舉」の姿勢より、臂を側方から下に降ろさしむるには、次の如くする。

「號令」『「臂ヲ左右（側）ヨリ下ニ降ロセ——あろせ。」』

「要領」『一、臂を左右に開きて水平に下ろす。二、掌を下に反へす。三、臂を下に下ろして「氣を著け」の姿勢を取る。』

「注意」『上體を崩さず臂は成るべく後方を通うて動くやう。』

「進度」『上下とも最初は緩に行はしめ熟するに従つて速く行はしむ。熟すれば、水平の位置に止むることなく直に上下せしむるやう。又初めは一々上下せしめ後には連続して行はしむるやうにする。』

臂前上舉

【臂前上舉】

「始めの姿勢」『直立』「開脚直立」

「號令」『「臂ヲ前ヨリ上ニ舉ゲ——あげ。」』

「要領」『臂を伸ばしたまゝ前より上に舉げて「臂上伸」の姿勢を取る。』

「注意」『臂上伸の運動と同様であるが、特に腰と頭とに注意することが肝要である。』

「臂上舉」の姿勢より「直立」の姿勢に復するには、「臂上伸」より「氣を著け」の姿勢に復す

る乙の場合と同様である。

「進度」『上下とも初めは緩に行はしめ、熟するに従つて次第に輕快にする。又初めは上下を

連続せしめて舉ぐるや否や下ろさしむ。之を臂の上下振動と言つて即ち振るのである。

又臂前上舉と臂側下とを結合して行はしむることが出来る。

十分習熟した場合には臂上運動と共に屈膝足前（側）出又は足



臂前上舉

出舉踵等の下肢の運動を結合して行はしめてもよろしい。

又、臂屈伸運動と臂上運動とを結合して行はしむることも出来る。

第四節 頭の運動

頭の運動

練習の目的

【練習の目的】イ、頸部の諸筋を發育せしむ。ロ、其の運動を自由にする。ハ、發育せしむ

練習の效

ることに依つて頭を正しく保ち胸廓を擴張する。ニ、腦の血液循環を整理する。
【練習の效果】 『生理上』イ、姿勢を正しくする。(體の正否と頭の正否とは大なる關係を有してゐる。ロ、血液循環の整理。『心理上』心の正邪は著眼の正否と大なる關係あることは前に述べたが、其の著眼の正否は頭の姿勢の正否に關係する。従つて精神を正しくすることが出来る。

適用上の

【適用上の注意】 イ、學業又は座業等に從事する者は、頭の姿勢を亂し且つ頭部に充血を來たすが故に、教授時間中臨機に實行するやうにしたがひたいものである。ロ、始の段階中の運動として最も適當である。

本運動に關係する骨格及び關節

【本運動に關係する骨格及び關節】 本運動に主として參與する骨格は頸椎で、頸椎は七箇の椎骨から出來て居る。(體育原理篇發育論參照) 椎骨間の联接は體育原理篇發育論中に其の大意を述べたから、茲には脊椎と頭骨との联接即ち載域後頭關節及び載域樞軸關節に就て簡単に述べやうと思ふ。

載域後頭關節—後頭髁及び載域の上關節窩間に生ずる球狀關節(球狀關節と蝶番關節とを兼ねたるもの)で、其の關節囊は甚だしく弛緩してゐる。本關節と全頸椎とに依り替む運動の領域は、「後屈」—約七〇度、「前屈」—

本運動に參與する主なる筋

【本運動に參與する主なる筋】

- 僧帽筋(軀幹背側淺層諸筋に屬す) || 扁平三角形の潤筋で「動作」—イ、頭の後屈及側屈。
- ロ、肩胛骨及び鎖骨の外側を牽舉し、肩胛骨の脊椎縁を内轉する。ハ、下部のみ働くときは肩胛骨を下方に牽く所の上肢の運動に大なる關係がある筋である。
- 肩胛舉筋 || 本筋も上肢の運動に關係する筋で、「動作」—イ、肩胛骨の牽舉、ロ、頭の後屈及側屈

以上軀幹背側淺層諸筋中に屬するもので本運動には別段關係がないけれども、上肢の運動に關係あるものには、「潤背筋」—上膊の内後方牽引及上膊牽舉の位置より後方に牽引す。

約五〇乃至九〇度、「側屈」—約四〇度、本運動に參與する主なる頸椎は椎間板が甚だ小さくて其の高さが椎骨高の割合に高いから全脊椎中最も可動性に富んでゐることを一言附記して置く

載域樞軸關節—此の關節は(イ)載域下關節面と樞軸の上關節面間に於ける嵌合關節(關節頭と關節窩の發生が微弱で兩關節面は唯強固なる靱帯によつて固定せられてゐる)と、(ロ)載域前弓の齒高と樞軸齒の前關節面間に生ずる載域齒關節と稱する車軸關節(關節頭が殆んど車軸狀を呈して關節頭を周擁してゐる關節)とから出來てゐる。此の關節の司る運動は頭の左右迴旋で(頸椎關節も共働する)其の領域は約五〇度乃至七五度である。

「大・小菱形筋」——肩胛骨の内上方牽引、棘肋諸筋等がある。

○夾板筋（軀幹背側深層諸筋中に屬す）——部位によつて頭夾板筋と頸夾板筋の別がある。「動作」——一側のみ作用するときは頭を側方に廻轉し、兩側同時に作用するときは頭を後方に轉ずる。

○最長筋中の頸最長筋及頭最長筋——一側のみ作用するときは頭及び頸部を同側に回轉する。

○薦棘筋中の頸腸肋筋——脊柱及頭を後方に轉ずる。

○淵頸筋——頸部及上胸部の皮膚を牽舉し又この部に於ける筋膜を緊張する。

○胸鎖乳頭筋——頸部の外側に位し、胸廓より起つて斜めに外上方に走つて頭部に達する所の強筋で、「動作」——イ、兩側作用するときは頭を後方に牽きて顔面を上方に仰向せしむ。

ロ、一側のみ作用すれば頭を回轉し且つ之を側方に傾ける。ハ、頭固定するときは胸廓を牽舉して呼吸を助ける。

○前・中・後斜角筋——「動作」——イ、肋骨牽舉、ロ、頸椎の前屈、ハ、一側のみ作用するときは同側に回轉する。

○前頭直筋——「動作」——イ、兩側作用するときは頭を前方に屈する。ロ、一側作用するときは

は頭を側方に傾けることが出来る。

頭及頸の運動に於ける作用筋一覽表

運動	第一	第二	第三	第四	第五	第六	第七	第八
頭後屈	僧帽筋	夾板筋	頭最長筋	頭頸半棘筋	斷裂筋	棘間筋	後大直頭筋	上斜頭筋
頭前屈	頭長筋	前直頭筋	側直頭筋	舌骨筋	胸鎖乳嘴筋	長頸筋	三斜角筋	
頭の側屈	僧帽筋	夾板筋	胸鎖乳嘴	斜角筋	肩胛舉筋	側直頭筋	頭半棘筋	上下斜頭筋
頭の廻旋	頭長筋	上下角筋(以上純廻旋)	胸鎖乳嘴	胸鎖乳嘴(反)	僧帽(反)	頭半棘(反)	上下斜頭	夾板

本表は上肢・下肢等の如く作業量の順に掲げたるものではない。表中(反)は反對側の略。又本表中にあるもので前述の説明中になきものは他の部に掲げた。

各種學校各學年別教材配當表

學年	小學校						高等科	
	第一學年	第二學年	第三學年	第四學年	第五學年	第六學年	第一學年	第二學年
運動								

頭	運動年	頭	運動年	頭	運動年
頭後屈	第一學年	頭後屈	第一學年	頭後屈	第一學年
頭前屈	第一學年	頭前屈	第一學年	頭前屈	第一學年
頭左右轉	第一學年	頭左右轉	第一學年	頭左右轉	第一學年
頭左右屈	第一學年	頭左右屈	第一學年	頭左右屈	第一學年
	第二學年		第二學年		第二學年
	第三學年		第三學年		第三學年
	第四學年		第四學年		第四學年
	第五學年		第五學年		第五學年

女子師範學校

中學校

高等女學校

頭	運動年	頭	運動年	頭	運動年
頭後屈	第一學年	頭後屈	第一學年	頭後屈	第一學年
頭前屈	第一學年	頭前屈	第一學年	頭前屈	第一學年
頭左右轉	第一學年	頭左右轉	第一學年	頭左右轉	第一學年
頭左右屈	第一學年	頭左右屈	第一學年	頭左右屈	第一學年
	第二學年		第二學年		第二學年
	第三學年		第三學年		第三學年
	第四學年		第四學年		第四學年

男子師範學校

師範學校第三學年及第四學年に於て體操科の理論を授くべし。
 豫備科を置かざる場合に於ては之に配當せる教材を本科第一學年に加へ各學年に於ける教材は適宜之を斟酌すべし。